Sri Prem Baba

TRANSFORMANDO O SOFRIMENTO EM ALEGRIA

Construa relacionamentos íntimos e harmoniosos

TRANSFORMANDO O SOFRIMENTO EM ALEGRIA

Sri Prem Baba

TRANSFORMANDO O SOFRIMENTO EM ALEGRIA

Construa relacionamentos íntimos e harmoniosos





preparação de texto: Durga Prema e Rodrigo Vergara

revisão: Ana Grillo e Luis Américo Costa

diagramação: Ana Paula Daudt Brandão

capa: Raul Fernandes

imagens do miolo: Kjpargeter / Freepik

foto do autor: Sitah

adaptação para e-book: Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

B935t

Baba, Sri Prem
Transformando o sofrimento em alegria [recurso eletrônico] / Sri Prem Baba. - 1.ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
recurso digital

Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN: 978-85-431-0505-5 (recurso eletrônico)

1. Autoconsciência. 2. Vida espiritual - Hinduísmo. 3. Livros eletrônicos. I. Título.

17-40654 CDD: 294.544
CDU: 233-44

Editora Demócrito Dummar Ltda.
Av. Aguanambi, 282-A – Joaquim Távora – CEP: 60.055-402
Fortaleza – Ceará – Tel.: (85) 3255.6037
comercial@editoradummar.com.br | www.livrariadummar.com.br

Edição produzida em acordo com:
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br | www.sextante.com.br

Dedico este livro ao meu amado
Gurudeva, Sri Sri Sachcha Baba
Maharajji, que abriu meus olhos com o
archote do conhecimento.
Com fé e profunda devoção.

Prem Baba

Prefácio

Albert Einstein uma vez afirmou que a questão mais importante na vida de todos é decidir se o Universo é nosso amigo ou não. Tenho o privilégio de apresentar ao leitor uma pessoa com quem pessoalmente aprendi a responder à pergunta de Einstein de forma afirmativa. Por isso, e muito mais, quero registrar minha profunda gratidão a Prem Baba.

O ENCONTRO COM PREM BABA

Tive o prazer de conhecer Prem Baba em 1997. A primeira vez que o encontrei foi em São Paulo, após ter retornado de uma viagem com fins antropológicos à Amazônia. Prem Baba era um psicólogo e professor de yoga com grande interesse no xamanismo do Amazonas. Como antropólogo, fiquei curioso em aprender com ele.

Dois anos mais tarde, quando retornei ao Brasil, renovei minha amizade com Prem Baba. Dessa vez, meu interesse era profundamente pessoal. Em seis meses, eu passara por uma série de choques pessoais, perdendo minha mãe para um câncer e meu irmão mais novo por afogamento. Vi também minha filha recém-nascida lutando pela vida e pela saúde por meio de cirurgias múltiplas. Minha esposa Lizanne e eu começamos a trabalhar com Prem Baba numa busca para compreender o que poderíamos aprender a partir dessas difíceis lições de vida e também começar a curar nossas feridas emocionais. Fiquei profundamente tocado, primeiro pela extraordinária recuperação de Lizanne e, mais tarde, pela minha própria compreensão que vagarosamente começava a surgir.

Com o tempo, aprendi a integrar esses insights pessoais à minha vida profissional. Há muito tempo eu havia observado em meus estudos e práticas de negociação que o maior obstáculo para o sucesso em uma negociação não

é o outro, não importa quão difícil ele seja. O maior obstáculo somos nós mesmos. A verdadeira dificuldade mora dentro de nós, em nossa tendência humana a reagir impulsivamente a partir do medo e da raiva. Descobri que a base da negociação bem-sucedida reside em aprender a *ir para o camarote* – para um lugar de perspectiva, calma e autocontrole. Como é possível querer influenciar os outros se não conseguimos nos autoinfluenciar primeiro? Ao mesmo tempo que pode parecer palpável, esse conceito exige atenção e dedicação para ser colocado em prática. Como exatamente podemos ir para o camarote no meio de negociações acaloradas, com todas as emoções envolvidas e pensamentos nos perseguindo?

Foi a respeito desse ponto que recebi um grande ensinamento de Prem Baba – uma forma de recuperar o equilíbrio e lembrar o que realmente importa, mesmo em meio aos conflitos e guerras nos quais me envolvi como uma terceira parte. Nesse sentido, comecei vagarosamente a compreender como o trabalho para a paz interior pode facilitar o trabalho para a paz exterior.

O que finalmente descobri, graças aos estudos com Prem Baba, é que eu tinha uma visão limitada da realidade. Meu mundo girava em boa parte ao redor do que pode ser chamado de realidade externa – a realidade material dos objetos e a realidade social dos seres humanos se movendo e interagindo neste planeta. Ao mesmo tempo, havia a realidade interna, o mundo dos pensamentos e sentimentos, percepções e crenças. Minha vida girava ao redor dessas duas realidades – externa e interna, física e psicológica, corpo e mente. Minha identidade foi capturada pelo que disse Descartes. “Penso, logo existo” e, portanto, “Faço, logo sou”. Minha convivência com Prem Baba me convenceu de que eu havia subestimado a realidade e a mim mesmo. Havia ainda outra realidade por trás dessas duas realidades, que pode ser chamada de realidade essencial. Eu havia vislumbrado isso muitas vezes antes, principalmente quando me encontrava na natureza, em particular no alto das montanhas. Meus estudos me ajudaram a perceber que esses não eram apenas momentos evanescentes, mas que talvez ali se encontrasse minha verdadeira e duradoura identidade. “Penso, logo existo” gradualmente deu passagem para o início do reconhecimento de que “Sou, logo existo”.

A JORNADA DE PREM BABA

Pode ser útil para o leitor compreender um pouco da jornada pessoal de Prem Baba, que o levou aos ensinamentos que ele transmite através da palavra e da presença.

Janderson Fernandes, seu nome de batismo, cresceu em uma família simples, modesta em recursos, de crença cristã. Foi criado pela avó, que possuía grande fé e espírito intuitivo poderoso. Quando menino, costumava fazer perguntas um tanto precoces em busca de compreender o Universo e Deus, não se satisfazendo com as respostas que recebia daqueles que estavam ao seu redor. Aproximadamente aos 10 anos, descobriu o yoga, se apaixonou e estudou até que atingiu proficiência suficiente para se tornar professor nos anos seguintes. Também estudou métodos de cura e trabalhos com o corpo. Sua busca espiritual o levou a pesquisar várias escolas de mistérios, incluindo o gnosticismo e o xamanismo. Mais formalmente, estudou psicologia humanística e tornou-se psicoterapeuta. Em pouco tempo já possuía um grupo de estudantes regulares e clientes dedicados a um profundo trabalho interior. Esse trabalho fazia uma ponte entre a psicologia e a espiritualidade, o Ocidente e o Oriente.

Apesar de todo o seu sucesso como professor e terapeuta, Janderson sentia uma insatisfação que o atormentava. Ele teve a coragem de reconhecer que não estava sendo coerente com seus próprios ensinamentos sobre amor e libertação do medo. Não conseguia sustentar sua conexão com a alegria e com a paz interior. Começou assim a entrega do seu orgulho e a procura por um mestre em quem pudesse confiar e a quem se entregar.

Depois de uma busca considerável, ele o encontrou: Sri Sachcha Baba Maharajji, que vivia na Índia às margens do Ganges, aos pés dos Himalaias. Nascido em 1922, Maharajji se iluminou em 1955, um dia depois de encontrar seu próprio guru, Sachcha Baba (sim, os nomes são mesmo parecidos). Por décadas, Maharajji permaneceu em constante *samadhi*, o estado profundo de meditação no qual o indivíduo experimenta a unidade. Quase nunca deixava seu quarto no Sachcha Dham Ashram em Rishikesh, Índia. Maharajji deixou seu corpo no dia 23 de outubro de 2011.

Vale a pena contar um pouco da linhagem Sachcha, que em sânscrito significa verdade irrefutável. Tudo começou com Girinari Baba, comumente descrito como uma reencarnação do Sábio Narada da mitologia indiana. Embora ele fosse um *sadhu* (asceta) que andava vestido com apenas alguns farrapos, mesmo os reis se curvavam diante dele em respeito. Comprometido

com a missão de elevar a consciência da humanidade, percebeu em meditação profunda que precisaria da cooperação de outro *yogi* muito poderoso que estava tentando transformar o mundo através da sua destruição. Esse *yogi*, Katcha Baba, acreditava que a humanidade havia se desviado tanto do *dharma*, o propósito essencial, que não poderia mais se recuperar. Portanto, ele trabalhava para dissolver a realidade para dar espaço a uma nova civilização espiritualmente mais avançada. Depois de submeter Girinari Baba a uma série de testes difíceis, Katcha Baba se convenceu de que a humanidade poderia de fato ser resgatada e transmitiu seus poderes ao novo discípulo, que depois os transmitiu a Sachcha Baba, dando a este último a missão de criar uma idade de ouro dentro da atual *Kali Yuga*, a era da ignorância. A partir de uma compaixão profunda pela humanidade, Sachcha Baba recebeu o mantra *"Prabhu Aap Jago"* e formalmente estabeleceu o *sankalpa*, a promessa da linhagem Sachcha. Sri Sachcha Baba Maharajji era um homem de família e funcionário público na Índia. Depois que encontrou Sachcha Baba, ele se entregou e se iluminou no mesmo dia. Sachcha Baba deixou seu corpo em 1983, transmitindo seus poderes para Maharajji.

Após três anos de lutas e esforços internos, Janderson pôde assumir a responsabilidade e reconhecer claramente que ele era o único obstáculo real para o seu "despertar" e para a lembrança de sua verdadeira identidade. A razão pela qual ele era incapaz de sustentar a felicidade residia no fato de que parte dele não a queria. Essa parte queria continuar atolada na lama. Somente quando percebeu isso ele pôde abrir mão da dor e acordar. Em reconhecimento a esse despertar interior, Janderson começou a ser chamado por um novo nome, Prem Baba, que em sânscrito significa "pai do amor".

O amor é a essência dos ensinamentos de Prem Baba. O único pecado, como ele gosta de dizer, é não amar. É interessante notar que a palavra bíblica "pecado" se origina das palavras em hebraico e grego que significam "errar o alvo", referindo-se ao arqueiro que não atinge o alvo com sua flecha. Não amar significa errar o alvo. Prem Baba não nega a existência do mal no mundo. Ao contrário, ele nos incita a ter a coragem de olhar para dentro e ver as porções do mal que espreitam dentro de nós, na forma de crueldade, inveja, vingança, ciúme e raiva, todas enraizadas no medo. O mal é a ausência da empatia humana, a falta de gentileza e compaixão. Da mesma forma que a escuridão pode ser compreendida como a falta de luz, o mal pode ser compreendido como a falta de amor.

Para ajudar as pessoas a realizarem a jornada do medo para o amor, Prem Baba desenvolveu uma metodologia que ele chama de “Caminho do Coração”, que ele aborda neste livro. Esse método, derivado da sua busca pessoal, integra os insights da psicologia ocidental com a espiritualidade oriental e inclui práticas que vão de meditação e yoga até a intensa exploração psicológica do que Jung chamou de “sombra”. O que ele denomina sombra são os impulsos negados que governam parte do comportamento humano.

O maior desafio para os seres humanos, diz Prem Baba, é sustentar a alegria. Às vezes sou chamado de idealista por acreditar que é possível para os seres humanos, mesmo com profundas diferenças entre si, viverem em paz uns com os outros. Prem Baba tem a audácia de ir ainda mais longe. Enquanto meus estudos me persuadiram da possibilidade de paz exterior, os estudos dele o persuadiram da possibilidade de paz interior. Como muitos dos antigos sábios, Prem Baba sustenta a esperança perene de que todos os seres humanos têm o potencial para viverem juntos no amor. Ele acredita que nossa essência humana é o amor.

Talvez o mais importante na minha experiência com Prem Baba é que ele incorpora seus próprios ensinamentos. Ele irradia o amor do qual fala. Os ensinamentos dele são parte integral da sua vida diária, e isso, a meu ver, faz toda a diferença.

TIRANDO O MÁXIMO PROVEITO DESTE LIVRO

O texto em suas mãos nasceu a partir das palestras, chamadas *satsangs*, oferecidas por Prem Baba durante as temporadas de 2009 e 2010 no Sachcha Dham Ashram em Lakshman Jhula, Índia. Espero que ele possa oferecer uma boa compreensão dos ensinamentos essenciais deste homem extraordinário.

Imagine-se por um momento nesse cenário aos pés dos Himalaias, às margens do Ganges, um rio largo com muitas rochas e corredeiras. É um lugar onde os eremitas e buscadores têm se reunido por milênios para sentarem-se em silêncio, meditar e orar. Do salão, podem-se ouvir o som do rio e as orações de dúzias de templos e *ashrams* ao redor. Existem várias centenas de pessoas sentadas em almofadas no chão, vindas de todas as partes do mundo. Prem Baba senta-se em uma cadeira e fala em português com voz clara e ressonante, com um tradutor para a língua inglesa. Ele não usa

nenhuma anotação, fala espontaneamente, com frequência respondendo a questões dos participantes.

Essas falas foram organizadas de forma a introduzir os leitores no Caminho do Coração. A sequência de capítulos os leva do mundo interior para o mundo exterior dos relacionamentos, da sociedade e do meio ambiente. Trata-se também de uma jornada do egoísmo para o altruísmo.

Permita-me fazer uma sugestão: não leia estas palavras passivamente, sem questioná-las, mas coloque esses ensinamentos em prática e veja por si mesmo como eles podem ajudar. Tenha a coragem de tentar, de falhar e tentar novamente até encontrar resultados práticos concretos.

Este livro requer uma forma diferente de leitura. Leia-o vagarosamente, deixe-o de lado de vez em quando e reflita. As palavras podem às vezes parecer estranhas – como se o leitor estivesse visitando terras estrangeiras. É possível que não entenda todas as palavras nem concorde com elas. Isso foi o que se passou comigo no início, mas então, gradualmente, comecei a perceber que não era uma questão de concordar, mas sim de receber tudo o que era útil para a minha própria compreensão e meu trabalho interior. Se houver uma pérola aqui que sirva, e que o ajude no caminho do sofrimento para a alegria e a compreender quem você realmente é, então vai valer muito a pena.

Eu o encorajo a descobrir aquilo que está por trás das palavras, que na verdade estão indicando uma direção. São setas mostrando um mundo que está dentro. Permita que estas palavras lhe mostrem o caminho que é só seu. Estes ensinamentos têm o propósito de acordar seu guia interior. Pois, afinal, o mestre está dentro de cada um.

Com votos de paz,

William Ury
autor de *Como chegar ao sim com você mesmo*

PARTE UM

INTRODUÇÃO
O CAMINHO DO CORAÇÃO

Por meio do processo de autoconhecimento descobrimos muitas verdades sobre nós mesmos. Desenvolvi uma metodologia para ajudar as pessoas a despertarem – ela se chama Caminho do Coração. Nele, deparamos com obstáculos que necessitam ser ultrapassados e aprendemos a identificá-los e removê-los.
Quando removemos aquilo que não nos serve mais, abrimos os canais do nosso amor para que ele possa fluir livremente.

1

Chaves para a paz interior

A paz é a mais elevada das virtudes. É o anseio secreto de todos os seres. Ela é uma profunda aceitação daquilo que é. É não se opor a nada ou ninguém. Na minha experiência de alcançar esse estado de espírito tão ansiado, a paz brota da entrega: você entrega todos os seus problemas a Deus e se deixa levar pelo fluxo da vida. Se você não acredita em Deus, entregue ao grande Mistério da vida, cuja criação nem a mente científica mais brilhante conseguiu conceber ou reproduzir, ou à consciência presente em cada partícula do Universo, que aprendeu a transformar energia em matéria, matéria em vida, vida em pensamento e emoção. O que importa é entregar a algo maior que você, que o precede e que o sucederá. Entregar significa não pensar mais a respeito. Significa confiar que o Universo já sabia o que estava fazendo antes de você chegar e saberá o que fazer depois que você deixar essa sua forma transitória atual. Você relaxa e confia. Para isso, é preciso abrir mão do controle. A paz, portanto, nasce de um profundo confiar. Em suma, a paz nasce da fé na vida.

Olhando para trás, revendo minha história pessoal, vejo que minha busca pela paz começou quando eu ainda era muito jovem. Antes mesmo da adolescência, entrei numa escola de conhecimentos espirituais. Certa vez, um professor disse: “As pessoas se autodenominam humanas, mas, na verdade, são humanoides – criaturas com cérebro grande e duas pernas que se passam por seres humanos. Na condição atual, as pessoas são incapazes de perceber do que realmente precisam. Acreditam que serão felizes se obtiverem este ou aquele objeto ou título, mas toda essa ganância somente mostra que são ainda muito imaturas para entender que a verdadeira felicidade somente nasce da paz no coração e na mente.” Quando ouvi isso, pensei: “Será que ele está se referindo a mim? Como ele sabe o que se passa em meu coração?”

Até aquele ponto, tudo indicava que a paz somente poderia ser atingida através do domínio sobre o mundo material. E, de repente, ouvir essa devastadora crítica sobre a humanidade e perceber nas profundezas do meu coração que isso era verdade foi como um nocaute. Esse ensinamento abriu as portas da verdade para mim.

Ainda levou algum tempo para eu compreender que minha falta de paz era falta de amor. E que o amor de que eu precisava não viria de fora, não seria recebido, mas brotaria em mim. O amor que eu ardentemente buscava, o amor que me traria a paz almejada, teria que nascer e fluir livremente de dentro de mim. Quando digo "compreender" quero dizer entender de uma forma mais profunda, entender com o coração, não só com a mente. Foi quando eu finalmente percebi que estava andando na direção oposta à paz: o objetivo era amar. Então, eu teria que aprender a dar sem querer receber algo em troca. Ao reconhecer que estava fora do caminho, pude dar o primeiro passo em direção à paz. A verdadeira paz somente brota quando você desperta a capacidade de doar-se desinteressadamente. Eu pude perceber que minha vida frequentemente se resumia a uma eterna tentativa de forçar o outro a me amar. Graças a esse ensinamento, me dei conta de que a paz reside em amar o outro sem querer nada em troca.

Com base nos conhecimentos que adquiri em minha jornada, criei uma metodologia psicoespiritual para ajudar os buscadores a reencontrarem a amorosidade e a espontaneidade perdidas. Esse método, que eu chamo de Caminho do Coração, será descrito e detalhado ao longo deste livro. Porém considero importante elucidar diversos conceitos sobre os quais ele se assenta, porque desde já vamos lidar com alguns deles.

No mais profundo, somos uma centelha divina, somos uma manifestação do amor. Essa essência divina e perfeita eu costumo chamar de Eu superior. Ela é a sua alma, que é uma porção da alma universal, que é Deus ou o grande Mistério da vida. Quando essa centelha divina penetra este plano da existência, ela começa a se esquecer de sua origem divina e perfeita. O meu trabalho é justamente ajudá-lo a lembrar dessa sua essência original.

Não é preciso acreditar em encarnação para compreender esse conceito. Os pesquisadores na área da física chegaram a uma conclusão semelhante ao descobrir que nossos corpos são feitos do mesmo material originado no Big Bang, a explosão que criou o Universo. Eles concluíram que somos feitos de poeira de estrelas, somos parte da mesma matéria que compõe o resto do

Universo. Somos um com o todo, apenas organizados de maneira diferente. A ciência a cada dia descobre novas conexões que revelam um mundo interdependente, no qual cada parte se relaciona com o todo. É disso que estou falando.

Assim iniciamos uma experiência terrena, na qual somos submetidos a situações que nos levam ao aprendizado de que necessitamos. Durante essa trajetória, e principalmente na infância, a entidade humana em evolução passa por choques, que podem se transformar em traumas. Esses traumas se traduzem em bloqueios que costumo chamar de "nãos" para a vida. Isso ocorre por meio de um mecanismo de associação que liga a experiência de vida atual a imagens do passado. Sem ter consciência disso, a entidade sente aversão por determinadas situações e pessoas, mas não compreende por quê. Ela nega os sentimentos negativos gerados pelos traumas e os esconde em algum lugar obscuro da consciência (o subconsciente). Nasce assim o que, em psicologia, chamamos de "sombra", e que eu também chamo de eu inferior ou ainda de "criança ferida". Trata-se de uma entidade, um corpo feito de dor que, por ser inconsciente, exerce grande influência sobre nossas vidas.

Podemos dizer então que ocorre uma cisão interna. É como se fôssemos divididos em duas partes ou dois corpos. Um deles é real, o outro é falso. Um falso eu é criado e a criança começa a desenvolver máscaras para sustentá-lo. Por exemplo, se a criança, por alguma razão, sentiu raiva dos pais e negou esse sentimento, ela usará uma máscara para esconder essa raiva nas situações da vida presente. Ela será uma falsa boazinha, que terá uma falsa paciência ou uma falsa tolerância. Só que a máscara tem um custo muito alto. Ela custa a nossa liberdade e a nossa espontaneidade, porque, para sustentar essa mentira, precisamos estar sempre alertas, organizando nossas estratégias, escolhendo cada palavra e premeditando cada ação. Vivemos com medo, pois não queremos que os outros descubram quem realmente somos. Isso é uma prisão.

O Caminho do Coração é um método que nos ajuda a identificar a mentira, abandonar as máscaras e encarar o eu inferior (ou falso eu) para integrar esses aspectos negados e, finalmente, revelar a sua essência, o Eu superior ou Eu real. Nele, utilizamos algumas chaves que abrem as portas para o despertar da consciência amorosa e da paz interior:

SILÊNCIO

A primeira chave é o cultivo do silêncio, porque é nele que podemos ouvir a voz do coração. Quando você compreende isso, naturalmente procura cultivar o silêncio na sua vida diária.

Na maior parte do tempo, ainda que estejamos quietos externamente, o ruído continua na mente, porque ela se encontra ocupada com pensamentos compulsivos, aqueles que ocorrem sem que tenhamos consciência deles. O ser humano pensa compulsivamente e com isso não é possível obter silêncio. Vamos nos aprofundar nesse aspecto mais à frente neste estudo, mas já adianto: o pensamento compulsivo é um dos grandes males da humanidade. Compreender isso é o primeiro passo para alcançar o silêncio, inclusive na mente. Porque então você pode observar a torrente de pensamentos que passa através de sua mente sem se identificar com ela. É como os pais que aprendem a conviver sem incômodo com a algazarra dos filhos, que para um visitante pode parecer perturbadora. À medida que se desidentifica dos pensamentos e foca cada vez mais o espaço vazio entre um pensamento e outro, você entra em um profundo estado de quietude. Somente então você poderá ouvir a voz do Eu superior, uma expressão que eu uso para me referir ao Deus que habita cada um de nós, a centelha da vida que pulsa em cada átomo e em cada célula, o mistério do Universo que brilha em você. Todos contemos em nós a sabedoria do Universo, em cada elétron, em cada cromossomo do nosso corpo. Mas esse conhecimento não se revela à mente. Ele só está disponível ao coração. Esse é o Eu superior.

É preciso dizer que haverá aqui um bocado de solidão. A realização espiritual, ou seja, amorosa, passa necessariamente pela solidão. Em algum momento você vai ter que encarar a si próprio. Por isso, é fundamental aprender a ficar sozinho e em silêncio. Você também pode chamar essa prática de meditação. Mas eu não quero que você se perca no labirinto de ideias e conceitos. Simplesmente se recolha e permaneça em silêncio.

HONESTIDADE

Honestidade não quer dizer sair por aí dizendo aos outros tudo o que pensamos ser verdade, desconsiderando o fato de que o outro pode não estar pronto para ouvir o que temos a dizer, o que pode gerar mais conflito e mais guerra. Seguir a verdade significa ouvir o chamado do coração.

Se há desconforto e sofrimento na sua vida, significa que ainda há uma camada de mentira envolvendo-o. Seja corajoso para encarar suas mentiras. Sem coragem, você não será capaz de encarar a verdade. Procure identificar as situações em que você ainda não consegue ser honesto consigo mesmo e com a vida. As situações em que você tem que usar uma máscara e não pode ser autêntico e espontâneo. Ou aquelas em que você tem que fingir que é diferente do que é. Dê uma olhada nas diversas áreas da sua vida. Essa é uma tarefa difícil, mas certamente será muito gratificante.

AÇÃO CORRETA

Ação correta é sinônimo de discernimento e bom senso. Não tem nada a ver com moralismo: a ação correta não depende de uma confirmação do mundo externo. Não é seguir um manual com regras preestabelecidas sobre o que está certo ou errado. Ela é uma ação determinada pela intuição, que é a voz do seu coração. É ter coragem de ser você mesmo, autêntico e espontâneo.

Portanto, não é o comportamento externo que define a ação correta. Um mesmo comportamento pode ou não ser fruto da ação correta, dependendo da motivação interna.

NÃO VIOLÊNCIA

Não violência é a ação altruísta ou ação sem ego. É purificar o seu canal de toda brutalidade. Significa deixar de ser canal da destruição e da maldade que provoca sofrimento no outro e em si mesmo, não importa em qual nível.

AMOR CONSCIENTE

Para manifestar o amor consciente é preciso primeiro reconhecer o seu desamor. Procure identificar em quais situações e com quem você ainda não pode ser amoroso. Onde e com quem o seu amor não flui livremente? Em que situações o seu coração se fecha?

Por meio desse processo de limpeza interior descobrimos muitas verdades sobre nós mesmos. Aprendemos como identificar e remover os obstáculos que emergem quando trilhamos o caminho do coração. A cada pedaço de lixo que removemos, abrimos os canais para que nosso amor flua livremente.

PRESENÇA

Essa é a chave mestra que ilumina toda escuridão. Então, por que não vamos diretamente para ela? Porque nem todos estão prontos para utilizá-la. A mente humana está muito identificada com traumas e jogos. Por isso, antes de podermos usufruir dessa chave, até que estejamos prontos para ancorar a presença, é necessário passar por um processo de purificação e transformação do eu inferior, esse estágio da consciência sobre o qual iremos falar mais adiante e que está relacionado basicamente aos sofrimentos causados por choques de dor que sofremos ao longo da vida, principalmente na infância.

SERVIÇO DESINTERESSADO

Esse é o amor em movimento. É quando você pode se doar verdadeiramente ao outro, sem máscaras, sem necessidade de agradar ou de fazer o que é certo. Você se torna o amor que se move em direção à construção.

LEMBRANÇA CONSTANTE DE DEUS

Naturalmente você começa a manifestar a lembrança constante de Deus – e convém recordar o que já dissemos antes: quando me refiro a Deus, estou falando do mistério da vida, da centelha divina que habita você, da consciência existente em tudo. Quando pode fazer uso dessa chave, você vê Deus em tudo e em todos. Sua vida se transforma em uma prece, uma oferenda ao grande Mistério. Você se torna capaz de olhar para o outro além das aparências. Você reconhece a divindade em tudo e a reverencia. Esse é um sincero *namaste*, a saudação frequentemente utilizada no Oriente para saudar e se despedir, pronunciada com as duas mãos juntas em reverência e que significa “O Divino em mim saúda o Divino em você”.

Colocando essas chaves em prática, naturalmente você vivenciará a paz. Essa é a minha experiência.

É importante dizer que, em muitas partes deste livro, faço menção a uma série de termos utilizados nas palestras do *Pathwork*, metodologia psicoespiritual apresentada por Eva Pierrakos e lindamente codificada nos livros *Não temas o mal, Criando união* e *Entrega ao Deus interior*.*

* Pierrakos, Eva; Thesenga, Donovan. *Não temas o mal: o Método Pathwork para a transformação do Eu inferior*. São Paulo: Cultrix, 2010, 12ª edição.

Pierrakos, Eva; Saly, Judith. *Criando união: o significado espiritual dos relacionamentos*. São Paulo: Cultrix, 1993.

Pierrakos, Eva; Thesenga, Donovan. *Entrega ao Deus interior*. *O Pathwork no nível da alma*. São Paulo: Cultrix, 2007, 4ª edição.

2

Verdade e ilusão

Vamos falar um pouco sobre a verdade que, para mim, é sinônimo de realidade. Verdade é aquilo que é, aquilo que permanece quando removemos todas as crenças, ideias e concepções. É o que sobra quando não existem mais os julgamentos, conceitos e rótulos que nos impedem de experienciar diretamente o que nossos sentidos captam. Em outras palavras, é o que surge quando deixamos para trás a ilusão constante que ocupa nossas mentes, a fantasia ou o engano que distorce a realidade. Isso é o que eu chamo de verdade.

Costumo dizer que o modo básico de operação da maior parte da humanidade é o sonambulismo. Estamos todos sonhando acordados! A mente humana passa o tempo todo inventando histórias sobre o que vê e sobre nós mesmos. Estamos constantemente imaginando coisas sobre nossa identidade, sobre as coisas ao nosso redor e sobre nosso futuro. Esse autoengano acontece sempre que você deixa a ilusão ficar no controle, e isso ocorre muito mais frequentemente do que você percebe. Acreditamos nessas fantasias. Elas nos confortam. Mas esse conforto ilusório é a fonte do sofrimento.

A verdade, por outro lado, é o contato com a existência além do plano ilusório. Quando a ilusão cessa, a verdade emerge. A consciência da realidade nos liberta do sofrimento.

É muito desafiador falar sobre a verdade, pois ela é uma experiência e, portanto, não pode ser traduzida em palavras. Como expressar o amor em palavras? Como descrever a alegria ou o êxtase? Como traduzir a compaixão? Como descrever o que se sente por um filho? As palavras são muito pequenas para descrever a verdade. No entanto, sinto que podemos usar as palavras para construir uma ponte que nos ajude a chegar à experiência da verdade. À medida que você lê as palavras e sua consciência

reconhece a verdade por trás delas, suas inquietações diminuem. Sua mente fica menos agitada e começa a se aquietar, tornando-se mais receptiva. Então ela é inundada por um novo estado de consciência que finalmente abre caminho para a experiência da verdade.

O trabalho da mente é entender. A mente quer uma resposta racional para tudo. Muitos só conhecem essa forma de consciência, por isso a única maneira de que dispõem para resolver seus problemas é pensar neles. Porém algumas respostas não podem ser obtidas pela mente. As respostas para as grandes perguntas existenciais e a verdadeira solução para as limitações que causam sofrimento nas nossas vidas surgem da mente quieta e silenciosa, ou seja, de uma espécie de ausência de mente. Apenas dessa forma é possível acessar a compreensão mais profunda da realidade, pois ela está além da mente. Essa profunda compreensão nos permite experienciar a verdade, e essa experiência faz com que o conhecimento se transforme em sabedoria.

Por exemplo, sua mente pode ficar angustiada porque não consegue compreender o amor. Você lê as teorias, pensa bastante no assunto e até cria a sua teoria sobre amar. Mas você somente saberá o que é o amor quando amar de verdade. Você precisa viver essa experiência. Enquanto estiver na mente e no intelecto, você estará apenas adquirindo conhecimento. Porém mais cedo ou mais tarde precisaremos abandonar esse conhecimento, pois ele é somente uma coleção de pensamentos e conceitos. Eles não são a experiência de verdade. Mesmo que, no início, esse conhecimento sirva para nos guiar, em algum momento será preciso abrir espaço para a experiência que transforma o conhecimento em sabedoria. O conhecimento é o mapa. A experiência é o território real. E você sabe: por melhor que seja o guia de viagem, por mais interativo e completo, ele não substitui a experiência de trilhar o caminho real, com suas cores, sons, cheiros e energia vital.

A verdade só pode ser percebida através da experiência do real. A iluminação começa quando a ilusão cessa, quando percebe que você não é suas ideias e seus pensamentos. A verdade não pode ser dada a ninguém, ela precisa ser vivenciada. Ao falar sobre ela, estou tentando abrir o caminho para ela, mas somente você pode trilhá-lo. E para trilhar o caminho da verdade é preciso abrir mão do controle e ter fé. Não há como chegar lá sem fé. Ao ler essas palavras, a sua mente pode achar que entendeu tudo, que tudo faz muito sentido. Mas isso não lhe trará paz. Para alcançar a paz, é preciso vivenciar, e, para isso, é preciso se entregar. E, para se entregar, você precisa

confiar. Confiar em Deus, na vida, no mestre – não importa o nome que você dê. A fé em algo maior do que você é o que vai levá-lo ao outro lado, onde mora a paz. Assim você reconhecerá a sua verdadeira natureza e experienciará completude e alegria sem causa, ou seja, a alegria que não depende dos acontecimentos externos. Esse estado iluminado é o que todo ser humano procura, estando consciente disso ou não.

FAZENDO AS PAZES COM O PASSADO

Vou repetir porque esse ponto é importante. Como eu disse antes, o ser humano é fascinado pela própria história e pela sua autoimagem idealizada, a imagem que você faz de si mesmo, construída a partir de uma série de máscaras que você aprendeu a utilizar ao longo da vida, como a máscara do sedutor, da vítima, do bonzinho, do malvado. Esse encantamento com a autoimagem é a origem da sua ilusão pessoal, que pode ser comparada a um sonho. Quando estamos sonhando, acreditamos que o sonho é a realidade. Somente quando acordamos é que nos damos conta da ilusão. É por isso que todo buscador espiritual à procura da paz deveria dedicar toda a sua energia para despertar do sonho. E o sonho a que me refiro é a maneira como nossa mente enxerga o mundo e a nós mesmos. Quando olhamos para alguma coisa, automaticamente transformamos essa imagem em palavras e pensamentos. Cria-se então, entre nós e aquilo que estamos vendo, uma tela de conceitos, rótulos e julgamentos. Isso nos impede de experienciar objetivamente a realidade. Olhamos para o mundo e para nós mesmos através dessas lentes da mente. Isso é o que eu chamo de ilusão.

É preciso remover essas lentes para perceber a verdade, aquilo que existe sem distorção, sem qualquer interpretação da mente. E isso somente é possível quando a mente se aquieta, quando você se torna totalmente presente, aqui e agora.

Se você se perceber caindo na armadilha do pensamento repetitivo, preste atenção no conteúdo da trilha sonora que se repete na sua mente. Observe os elementos repetitivos, pois eles são chaves para identificar elementos que você ainda não aceitou do seu passado.

É preciso aqui jogar luz sobre uma questão importante. Os traumas do passado, em especial aqueles sofridos na infância, causam um bloqueio na energia vital, que deveria fluir naturalmente. Há muitas maneiras de se referir

a esse processo. O nome dado a ele varia conforme a cultura ou a crença de cada um. Na psicologia, damos o nome de trauma; na psicanálise, se fala em complexo. O hinduísmo relaciona esse processo àquilo que chama de *karma*, uma palavra em sânscrito que significa "ação", mas que se refere a um conceito muito mais amplo. Para os hindus, *karma* é o efeito que nossas ações no momento presente geram no futuro, ou seja, é o resultado das nossas ações e os infinitos desdobramentos que isso pode gerar. Portanto, *karma* diz respeito à lei de causa e efeito, aquela que determina que toda ação gera uma reação, resultado ou consequência. Ações nascidas da ignorância geram resultados negativos. Ações altruístas, nascidas do amor, criam resultados positivos. O *karma* não deve ser considerado como uma forma de punição ou retribuição estabelecida por alguma autoridade superior ou divina; ele é simplesmente a reação natural aos nossos atos.

Mas não importa o nome que se dê; o que importa é compreender que a energia vital é bloqueada em determinadas situações traumáticas da vida. A energia que antes se movia em direção à luz, à construção e ao prazer é distorcida e passa a ser vinculada a sentimentos negativos. Em outras palavras, ocorre uma conexão da energia vital com o sofrimento. Enquanto esses traumas, que são feridas abertas no corpo emocional, não são tratados, a pessoa inconscientemente atrai situações similares ao passado, na tentativa de ressignificar ou reeditar a cena do trauma. Sem ter consciência dessa atração ou magnetismo, e sem compreender as verdadeiras causas disso, esse retorno à situação do passado gera ainda mais sofrimento. Isso é o que chamo de padrões negativos.

Para que possa curar as suas feridas, é necessário entrar em contato com os sentimentos negados que ainda estão atraindo padrões negativos. Falarei mais sobre esse processo de cura no decorrer deste livro. O que importa agora é compreender que, para aquietar a mente, será preciso libertar-se do passado. Para que a ilusão cesse, é preciso limpar todo esse lixo mental que é feito de medo, ódio, insegurança, preconceitos, crenças... Os sentimentos negados agem como represas que impedem o fluir da consciência divina.

CESSANDO O PENSAMENTO COMPULSIVO

Há muitos caminhos que podem ajudá-lo a se libertar das trilhas de pensamentos repetitivos. A meditação, por exemplo, pode ser útil, por meio

de duas práticas.

A primeira é a *jñana yoga* – pronuncia-se “nhana iôga” –, a meditação do autoconhecimento, na qual nos confrontamos com os aspectos negados que se encontram enterrados nos porões do inconsciente. É um trabalho de cura, purificação e transformação do eu inferior, também conhecido como criança ferida, um elemento da nossa psique que reúne todos os nossos impulsos destrutivos e nossas tendências negativas e que comanda parte importante da nossa vida, de forma inconsciente. Marcado pela ignorância e pelo egoísmo, o eu inferior tem como característica uma resistência orgulhosa e obstinada a mudar ou se desenvolver.

A segunda prática é a meditação focada no vazio, que possibilita ancorar a presença através da observação e da totalidade na ação. Juntas, essas duas técnicas compõem o caminho da meditação. Algumas pessoas abandonam o pensamento compulsivo e atingem a paz por esse caminho. Falaremos mais adiante sobre essas duas práticas.

Outro caminho para aquietar a mente e apaziguar o pensamento compulsivo é o caminho da devoção, ou *bhakti yoga*, que consiste em fazer de cada ação uma oferenda, uma oração em gratidão ao divino. No entanto, a entrega só pode ser autêntica quando já houve um vislumbre de Deus, que pode acontecer por meio de um mestre espiritual ou de outra manifestação da consciência maior. Se você não acredita na existência de um Deus, não tem problema; substitua essa palavra por outra que tenha um significado para você. Alguns cientistas tiveram um vislumbre da consciência maior que deu origem à criação. Para evitar as más interpretações, muitas vezes me refiro a Deus como o Amor.

No caminho do *bhakti yoga*, a sua prática é confiar e entregar todas as suas ações ao divino. Tudo que você faz é ofertado a ele. Você acorda, toma banho, se veste, cozinha, come, trabalha, canta – tudo para Deus. É um caso de amor.

Se você foi tocado por um mestre, é bem provável que queira direcionar seu coração e sua mente para ele. A devoção é o caminho mais direto para esse estado de paz interior. Mas, para caminhar por ele, é essencial ter um verdadeiro vislumbre de Deus. Do contrário, você estará simplesmente criando um fanatismo, estará apenas criando um conceito mental, só que ainda mais poderoso.

Em determinado momento, os caminhos da meditação e da devoção se

encontram e você desperta. Você se torna uma testemunha silenciosa e passa a amar a tudo e a todos. Assim, você compreende que nasceu para servir aquele aspecto do divino que acordou a sua devoção.

Você então começa a oferecer seus dons e talentos para a expressão desse amor. Seus dons e talentos são colocados a serviço do divino, a serviço do despertar do outro, e isso traz alegria e preenchimento. Essa satisfação brota naturalmente porque você descobriu a razão pela qual acorda pela manhã. A alegria vem dessa profunda realização. Quando a luz passa através de você para ser dada ao outro, você vivencia a paz. E assim passamos novamente pelas chaves que abrem o caminho para o despertar da paz, que eu havia relatado anteriormente.

AMOR EXCLUSIVO

Por falar em amor, vamos agora discorrer um pouco mais sobre uma das distorções desse termo. Um dos principais sintomas da identificação com o falso eu, com a criança ferida, é nossa necessidade de receber amor em vez de dar. Mais do que receber, queremos ser os únicos a receber amor de quem escolhemos. Queremos o amor exclusivo do outro. Esse é o principal pilar que sustenta a fantasia individual que chamamos de eu. A exigência de que o outro ame somente você está na raiz de todos os jogos de acusação, de toda a miséria humana. Somente quando reconhecemos essa ilusão de carência e nos conscientizamos da verdade é que descobrimos que o amor que tanto buscamos só chega quando esse mesmo amor estiver fluindo abundantemente dos nossos corações. Ou seja, a paz que você tanto deseja somente chega quando você dá, não quando está querendo receber.

A grande alegria está na conscientização de que você é uma fonte infinita de generosidade e amor. Mas, como ainda traz em você as marcas dos traumas de infância, as dores da criança ferida, as distorções da energia vital, você acredita na fantasia de que não possui nada e por isso precisa sempre receber do outro.

Ao se libertar do passado, ou seja, ao se livrar dos traumas, você se livra da ilusão infantil de que precisa receber amor exclusivo e pode enfim perceber que tudo aquilo de que precisa está dentro de você. Você tem amor em abundância e pode dividir com os outros. Você se percebe como a fonte eterna do amor. E, ao ter essa percepção, alcança paz e contentamento.

Você passa a vida tentando ser a pedra mais preciosa, querendo que o outro reconheça o seu valor, mas não percebe que já é um diamante. Essa identificação com a criança ferida e carente faz com que você acredite ser uma mera pedrinha, que só vai receber atenção e amor se mover montanhas. Mas a verdade é que você não precisa fazer nada. O seu desafio é, na realidade, parar de fazer.

A paz chega quando percebemos que somos a fonte de tudo o que é bom, alegre e próspero. E isso acontece somente quando temos fé.

3

Os yogas do autoconhecimento, devoção e ação

Você deve estar se perguntando: como eu faço para me libertar do passado, curar minha criança ferida, superar meu eu inferior e fazer jorrar dentro de mim a fonte inesgotável de amor? Vamos então falar sobre as práticas que abrem os caminhos para a consciência amorosa.

A expansão da consciência de que precisamos para purificar nossa mente e alcançar a paz de que estamos tratando ao longo deste estudo pode ser obtida por meio de três práticas, de que já falamos anteriormente: autoconhecimento (*jñana yoga*), devoção (*bhakti yoga*) e serviço desinteressado (*karma yoga*). Esses são os três pilares que elevam a consciência e permitem florescer o amor, cuja essência é a mesma da paz.

AUTOCONHECIMENTO

Na prática espiritual cotidiana, o primeiro pilar é o *jñana yoga*, expressão em sânscrito que se refere ao caminho da autorrealização através do conhecimento – conhecimento de si mesmo. Conhecer a si mesmo significa lembrar a sua verdadeira identidade. Para isso, são utilizadas técnicas de auto-observação e autoinvestigação, a fim de identificar e remover as camadas de autoengano, até que possamos lembrar quem somos.

Denomino essa etapa do processo de despertar da consciência de “ABC da Espiritualidade”, um estágio no qual nos dedicamos a procurar, reconhecer, identificar, nomear e remover qualquer resquício de mentira que possa estar instalado no nosso sistema. A principal pergunta nessa fase é “Quem sou eu?”, pois é nessa fase que você identifica a sua autoimagem idealizada, também conhecida como o falso eu, um conjunto de máscaras criado para sustentar a mentira a respeito de quem é você. Quando estamos identificados com o falso eu, inconscientemente sabotamos todas as

possibilidades de alcançar a felicidade duradoura, porque os sentimentos de insuficiência e de impotência que operam por trás das máscaras geram um desejo compulsivo de reconhecimento e aceitação. Por trás do falso eu, protegida por ele, está a criança ferida, que também vem à tona nessa etapa da jornada.

Aqui é importante salientar que ao falar de “espiritualidade” não estou me referindo à existência de um Deus ou de vida após a morte, ou ainda, de espíritos. Espiritualidade é sinônimo de realidade, ou seja, é quando podemos ver além do véu da ilusão gerado pelas nossas crenças, para perceber a realidade que está por trás de todas as coisas.

Portanto, o ABC da Espiritualidade é uma ferramenta que nos ajuda a remover os mecanismos de defesa criados pelo falso eu para que possamos finalmente nos lembrar da nossa verdadeira essência.

No hinduísmo, tradição espiritual à qual meu mestre está vinculado, existe o conceito de *atman*, que significa “sopro vital” e se refere à alma, a essência, a vida única que fala em todas as bocas e vive em todos os corpos. Gosto de usar esses conceitos pois eles nos ajudam a ultrapassar as noções comuns de “eu” que normalmente são utilizadas como identidade. Quem é você? O seu nome, os seus pensamentos, a sua história? Se puder ir além dessas fontes de identidade, você poderá reconhecer a si mesmo como o *atman*, a presença divina que emana bem-aventurança e felicidade eterna. Ao reconhecer essa realidade, você sente a alegria sem causa, você é feliz sem qualquer razão externa, pois você é a própria fonte da felicidade. Essa é a sua verdadeira identidade. O *jñana yoga* o leva a essa percepção.

Mas, antes, é preciso abrir espaço para essa percepção. Se você estiver ocupado pelo falso eu, se estiver identificado com o transitório, com sua autoimagem idealizada, a verdadeira identidade não poderá ser revelada. É importante que você perceba o quanto está identificado com seu nome e seu corpo, o quanto está enfeitiçado com a sua própria história, suas conquistas, seus pensamentos, acreditando ser esse ego. Quando digo ego, eu me refiro a essa ideia que você tem de si mesmo, formada por todas as coisas que você acha que tem e que acha que fazem parte de quem você é: seu corpo e sua beleza, seus pensamentos e sua inteligência, seu parceiro ou parceira e seu poder de atração, e por aí vai. Para poder se identificar com o *atman*, o primeiro passo a ser dado é distinguir-se daquilo com que você se identifica hoje, seu falso eu.

Esse processo se realiza por meio da auto-observação, que é a principal técnica utilizada nesse caminho do *jñana yoga*. Por meio da autoanálise você começará a distinguir camadas e camadas de ilusão, que aparecerão na forma de uma porção de criações mentais e pensamentos, os quais você tem alimentado com tanta atenção e intensidade que passou a acreditar serem reais. O que acontece é que esses pensamentos passaram a agir como complexos autônomos, ou seja, como verdadeiras entidades vivas. Você deu a eles tanta energia que eles passaram a agir à sua revelia. Portanto, no início do processo de auto-observação, tudo aquilo que você não é, mas acredita ser, será devidamente identificado.

Todas as camadas de ilusão são removidas à medida que você as identifica, até que a verdade possa ser revelada. Esse é um processo doloroso para o ego, porque ele não quer ser desmascarado. Como uma entidade investida de autonomia, ele irá lutar contra a luz, irá resistir e causar sofrimento, até que você pare de fazer esforço e decida entregar-se ao mistério da vida.

Essa etapa do *jñana yoga* não pode ser negligenciada. Você terá progredido nesse caminho quando puder deixar de se distrair com o mundo externo e com os mecanismos superficiais do ego, que fazem você acreditar que as respostas estão fora de você, que os desconfortos e situações negativas que surgem na sua vida são causados por circunstâncias externas. Ou seja, você avança no *jñana yoga* quando deixa de procurar culpados e assume a responsabilidade por tudo que acontece na sua vida. É quando você percebe que, diante de uma mesma situação, existe um leque infinito de possibilidades de reação e, assim, você exerce sua liberdade de escolha.

O processo de autoconhecimento exigirá muito de você. Porque, ao mesmo tempo que você está identificado com aspectos positivos dos quais seu ego não quer abrir mão, a luz irá revelar também os aspectos negativos da sua personalidade. É bem possível que você depare com características pouco agradáveis como mesquinhez, arrogância, ira, avareza, inveja, orgulho, vaidade... E esse contato com o seu eu inferior poderá ser muito doloroso. Nesse momento, lembre-se: se existe sofrimento, é porque existe algo a ser purificado. Esse é um sinal de que você está no caminho certo e de que é preciso ir mais fundo. Em momentos como esse, lembre-se de que isso tudo não é você. Essa não é a sua realidade final.

A fé, como eu disse, faz toda a diferença no caminho do buscador. Este é

um dos desafios do processo: ao sair do estado de amortecimento e de ignorância a respeito das suas identificações, você pode ir para outro extremo e começar a se achar um terrível monstro. Esse é um truque do ego. É a mesma identificação voltando pela porta dos fundos.

Lembre que, enquanto não puder se reconhecer como uma manifestação do amor e da luz, ainda existe uma camada de mentira no seu sistema. O seu trabalho deve ser direcionar sua intenção para se tornar capaz de superar a ilusão. Se você já pode identificar sua arrogância, sua vergonha e sua obstinação em estar com a razão, persista. Comprometa-se a ir mais fundo, por mais que essa visão possa ferir sua vaidade. E se, nesse processo, você entrar em conflito consigo mesmo, procure enxergar sua própria responsabilidade pelo sofrimento.

Aos poucos, você vai percebendo que os jogos destrutivos são apenas pensamentos, são nuvens que passam, com as quais você não precisa se identificar. As nuvens podem ser escuras ou claras, mas são apenas nuvens. Você é o céu que testemunha as nuvens. Quando puder observar aquilo que é transitório sem se apegar, sem se identificar, você estará próximo de reconhecer a sua identidade.

DEVOÇÃO

O segundo pilar é o caminho da devoção, também conhecido como *bhakti yoga*, sobre o qual falamos no capítulo anterior. Mas, como ele é muito pouco familiar aos ocidentais, deixe-me acrescentar algumas palavras para esclarecer alguns pontos. Esse caminho implica uma transformação alquímica. Ele é uma consequência do seu progresso no primeiro pilar, o *jñana yoga*.

Nessa etapa podemos finalmente aprender a transmutar a luxúria, nossa tendência a distorcer a energia sexual vital para escravizar o outro e suprir nossas carências. Em vez de cairmos nesse jogo, o *bhakti yoga* nos ensina a direcionar a energia vital de maneira saudável para uma entrega desinteressada ao outro.

Como vimos antes, o caminho do *bhakti yoga* passa por um direcionamento da sua energia para uma manifestação divina que acordou sua fé, que pode ser um mestre, um guru ou mesmo sua intuição, seu Deus interior. Você coloca essa expressão do mistério da vida em primeiro lugar e

dedica sua vida a ela: tudo o que você faz é para esse algo maior que você experiencia. Ele está na sua mente e no seu coração o tempo todo. Você dedica a ele cada prato que cozinha, cada louça que lava, cada roupa que veste. Cada ato ou conjunto de ações é uma prece ao seu bem-amado. Você se torna um amante de Deus.

Devoção é sinônimo de amor. Nela, tudo é feito com amor – amor ao grande Mistério, que pode se manifestar nas mais diferentes formas. Esse amor começa a se expressar muito sutilmente à medida que o conhecimento vai iluminando sua mente. Conforme você vai abandonando sua identificação com o falso eu, sua história e seus condicionamentos, sutilmente a luz do amor, que é sua verdadeira essência, começa a se manifestar, como um pequeno córrego. Isso acontece aos poucos, porque sua energia e sua vitalidade ainda estão muito comprometidas com os jogos da luxúria e seus desdobramentos, como a disputa pelo poder. Mas, conforme você vai reconhecendo esses jogos e deixando de se reconhecer neles, você liberta novas porções da sua energia vital, que escoam para esse mesmo leito e engrossam o córrego, transformando-o em um rio caudaloso que flui em direção ao oceano que é o seu Ser. Seu potencial amoroso vai aumentando e você realmente se torna um enamorado do divino, assim como na história de Mirabai, uma princesa indiana do século XVI que compôs mais de mil cantos devocionais exaltando o deus Krishna. Embora fosse casada com o príncipe Bhoj Raj, Mirabai afirmava que, na verdade, seu companheiro era Krishna. Sua devoção ao deus tornou-se uma experiência mística tão intensa que ela passou o resto de sua vida dançando nas ruas, indo de uma cidade para outra. Através dessa peregrinação que a levou a atravessar o norte da Índia, Mirabai tocou o coração de milhares de pessoas com sincera devoção. Ela renunciou a tudo, inclusive a seu reinado, para estar com Ele. O tempo todo, ela tinha sua mente e seu coração dedicados ao seu amado, até que ela se tornou Um com ele. Houve uma fusão: o rio se tornou o oceano. O dois se tornou Um. Esse é o *bhakti yoga*.

SERVIÇO DESINTERESSADO

O terceiro pilar do caminho é o *karma yoga*, também conhecido como serviço desinteressado. É quando você se dedica a se tornar um instrumento da vontade divina, um instrumento da vida ela mesma. Esse caminho só pode ser

realizado com perfeição quando você já avançou na prática do autoconhecimento a ponto de poder abrir mão da autoria, ou seja, da necessidade de reconhecimento. Isso quer dizer renunciar ao fruto de suas ações, se desidentificando daquele “eu” que sempre quer algo em troca: um olhar, um elogio ou um ganho material. O *karma yogi* perfeito integrou esse desejo. Tudo que ele faz é por amor à vida. Vendo Deus, ou a Deusa, em todos, ele trabalha para todos. Essa é a essência do serviço desinteressado: colocar seus dons e talentos a serviço do outro e do bem comum. Em vez de querer brilhar, você trabalha para que o outro brilhe, para que o outro seja feliz. Essa é a base para o verdadeiro altruísmo.

É preciso cuidado para não confundir o *karma yogi* com a máscara do amoroso e do caridoso, que quer reconhecimento e se orgulha de sua devoção e sua renúncia. Estou falando do amor em ação, que é o propósito da vida, da sua encarnação.

Cada um vem a este mundo trazendo determinados presentes para serem dados. Mantendo seus presentes guardados no armário, você será lançado ao sofrimento. O caminho do serviço desinteressado implica você retirar seus presentes de dentro do armário e dar ao outro, com amor e carinho. Assim você estará cumprindo o propósito de sua encarnação. Isso o leva a Deus. Isso o leva ao amor. Isso o leva à paz tão almejada.

PARTE DOIS

O ABC DA ESPIRITUALIDADE

Por meio do processo de autoconhecimento, descobrimos muitas verdades sobre nós mesmos. No Caminho do Coração, deparamos com obstáculos que precisam ser superados e aprendemos a identificá-los e removê-los. Quando abandonamos aquilo que não nos serve mais, abrimos os canais do nosso amor para que ele possa fluir livremente.

4

Estágios na transformação do eu inferior

O despertar não é um processo linear e progressivo. Às vezes, acontece de o buscador enxergar com clareza e realmente compreender como o eu inferior opera e então, depois de passar um tempo desfrutando dessa sabedoria, retornar a um estado de consciência de menor compreensão, em que parece difícil identificar o falso eu. A percepção reveladora que permitia distinguir a ilusão da verdade de repente torna-se difusa.

Como sustentar a clareza para poder identificar e renunciar ao falso eu?

Antes de mais nada, é preciso dizer que esse esquecimento é um fenômeno natural do processo de purificação. Podemos nos lembrar e nos esquecer muitas vezes ao longo do caminho. Por isso, vamos fazer uma pequena revisão de alguns importantes pontos relativos à esfera do ABC da Espiritualidade, o nome que dou para o processo de purificação e transformação do eu inferior.

Existem estágios de evolução da consciência. No *primeiro estágio*, a consciência objetiva da pessoa encontra-se adormecida. Nessa condição, somos dominados pelos impulsos inconscientes. Estamos à mercê do eu inferior, esse aspecto da personalidade que sabota a nossa felicidade, porque ainda tem muito ativos os mecanismos de defesa criados para nos proteger dos choques de dor que sofremos ao longo da vida, principalmente na infância. Por exemplo: ao sentir ciúme, você é tomado por ele. Ao sentir inveja, você é tomado por ela. E, estando tomado por um desses sentimentos, você deixa de estar presente com a consciência objetiva, que também pode ser entendida como uma conexão com a realidade maior.

Quem é você, então? Você é o ciúme, é a inveja. Nesse momento, você fica completamente identificado com aquela faceta do eu inferior, da sua criança ferida, dos seus traumas, seus complexos, do seu *karma*. Estar

identificado significa tornar-se aquela faceta – você é aquilo, você respira aquilo, você só consegue se relacionar com o mundo a partir daquela dor. Nesse estágio, muitas vezes sentimos raiva por sermos assim, mas não conseguimos fazer nada a respeito. Nos odiamos, mas não conseguimos imaginar maneiras de agir diferente, porque essa possibilidade nem passa pela nossa consciência. No final, a raiva e o ódio contra nós mesmos são apenas mais um impulso inconsciente. Deixamos de ser o ciúme para nos tornarmos a raiva. É o mesmo padrão de inconsciência entrando pela porta dos fundos.

No *segundo estágio* do desenvolvimento da consciência (o primeiro estágio do processo de despertar), começamos a perceber que não somos aquele impulso que está passando por nós e que o eu inferior não é nossa realidade final. Somos tomados pelo ciúme, pela inveja, pela raiva ou pelo ódio, mas uma porção da nossa consciência sabe que isso vai passar. Uma parte de você sabe que esses sentimentos são apenas visitantes que foram convidados por algum motivo, mas que logo vão embora. Portanto, nesse estágio começamos a nos distanciar daquilo que costumamos considerar nossa identidade para poder observar esses *eus* como entidades transitórias agindo através de nós. Se evoluirmos nesse caminho, iremos perceber que em dado momento estamos tomados por essa entidade, mas saberemos que eles não são a nossa realidade final, porque nossa realidade permanece mesmo depois que esses *eus* partiram.

Assim amadurecemos para o terceiro estágio da evolução da consciência, quando podemos escolher dar passagem ou não para aquela manifestação do eu inferior. Por exemplo: você está tomado pelo orgulho, essa faceta que quer sempre ter a última palavra, que está sempre defendendo seu ponto de vista e tentando provar que a sua verdade é melhor que a do outro. Se já identificou esse aspecto da sua criança ferida, você pode escolher fazer diferente quando perceber que ele está começando a se manifestar. A escolha é a principal ferramenta utilizada no processo de redirecionamento da vontade.

IDAS E VINDAS DO CAMINHO

O caminho é longo e é possível que haja quedas no decorrer do percurso. No *terceiro estágio*, no qual temos escolha, uma queda normalmente significa que as resistências do ego vieram com toda a força. O ego quer manter sua

identidade, ainda que ilusória, e fará de tudo para impedir que seu poder seja reduzido. Nesse momento você pode sentir-se confuso. Tenha calma. A clareza voltará assim que as defesas do falso eu baixarem.

A vida se move como uma onda: às vezes você está no topo, às vezes está no vale. Quando estiver no vale, não resista, apenas relaxe. Em pouco tempo você sobe novamente.

Em momentos como esse, podemos nos valer das ferramentas do *jñana yoga* para nos ajudar a curar feridas infantis que não foram devidamente tratadas e que ainda estão limitando nosso desenvolvimento. Falaremos mais sobre isso adiante. O que eu gostaria de dizer agora é que, além da firmeza, da determinação e da disciplina, o *jñana yoga* exige também muita gentileza. É preciso gentileza e bom humor para lidar com o ego. Ria dos seus fracassos. Se você caiu hoje, tudo bem! Amanhã haverá outra chance. Uma queda somente é um fracasso se não aprendemos com ela. Se as nossas quedas nos ensinam o que precisamos aprender, elas se transformam em sucesso.

O *quarto e último estágio* do desenvolvimento da consciência é a integração dos aspectos do eu inferior, o que significa transcender e transmutar as dores negadas. Nessa etapa você precisará da luz da compreensão desenvolvida nos estágios anteriores. Essa compreensão o ajudará a sentir no fundo do seu Ser a relação de causa e efeito entre fatos da sua vida e seu comportamento. Ou seja, você compreenderá no coração – não na mente – de onde vem sua intencionalidade negativa e por que ela vem. Então você libera e acolhe amorosamente os sentimentos negados que sustentam a criança ferida e geram os padrões destrutivos. Acontece uma alquimia: o orgulho se transforma em humildade; a luxúria, em devoção; o medo, em confiança. Essa é a essência do trabalho de purificação ao qual me refiro com frequência. Purificação é quando ocorre a integração dos aspectos do eu inferior.

Certa vez li uma metáfora descrita por um lama tibetano que comparava o processo de evolução da consciência à seguinte situação: você está caminhando na calçada e cai em um buraco. Ali você permanece por muito tempo até que encontra uma forma de sair. Você não tem ideia de como caiu nem por quê. Noutro dia, você está passando pela mesma calçada e cai no mesmo buraco. Dessa vez, você começa a observar por que caiu e como caiu no buraco e já sabe como sair dele. Então, na próxima vez, você caminha pela

mesma calçada, cai no mesmo buraco, mas sai rapidamente. Até que, um dia, você está caminhando pela mesma calçada e consegue parar antes de cair no buraco. Costumo dizer que o processo de purificação está completo somente quando você anda pelo outro lado da calçada ou por outra rua.

As palavras são muito pequenas para descrever a vida. Estou tentando descrever um processo que está além das palavras. Compreenda que esses estágios de evolução da consciência são reais, mas não são estanques, eles se interpenetram. É possível que, em determinada área da vida ou em relação a algum aspecto do eu inferior, você esteja no quarto estágio, mas, em outra área ou aspecto, esteja no primeiro. E também é possível que, no mesmo aspecto, você se mova de um estágio para outro, como descrevi no início deste capítulo. Estou apenas lhe oferecendo um mapa para você poder se localizar na jornada com mais facilidade. Lembrando que todo mapa, por mais minucioso que seja, não é igual ao território ao qual se refere. O território é sempre mais rico que o melhor dos mapas.

5

Vergonha e aceitação

No processo de purificação às vezes deparamos com uma dificuldade de acessar alguns sentimentos. Uma situação muito comum é que, diante de algum trauma do passado, surja o padrão repetitivo da introversão, que traz grandes desafios tanto aos relacionamentos quanto ao processo de despertar da consciência amorosa. O congelamento das emoções é tão grande que fica difícil para o buscador identificar qualquer sentimento.

Essa condição, que eu costumo chamar de retraimento, é uma distorção do atributo divino da serenidade. No processo de evolução, você entendeu que a serenidade seria uma solução para as dificuldades que surgiam, mas, não podendo ainda manifestar a autêntica serenidade, você acabou criando o retraimento como um substituto barato da autêntica serenidade.

OS GUARDIÕES DO MEDO E DO ORGULHO

O retraimento é um isolamento. Você não se permite ser tocado de verdade, assim como também não se permite tocar o outro. O encontro acontece somente na superfície: o centro não é tocado, pois você se protege de qualquer intimidade. Isso ocorre porque em você existe um sensor que pisca ao menor sinal de perigo de se revelar para o outro. Você revela só o prefácio do seu livro ou apenas uma página lá no meio. Se você continuar o seu processo de auto-observação, poderá identificar o medo por trás desse retraimento. E é desse medo que vem a necessidade de controle.

Você precisa controlar o que fala e o que mostra para o outro. Sua expressão é sempre fruto de pensamento prévio, ou seja, você pensa detalhadamente em tudo o que vai fazer ou dizer. Seu tempo é utilizado para planejar como se expressar, de forma que você se saia bem perante o outro. Assim, você tem a sensação de que está no controle da situação.

Se persistir na auto-observação, você perceberá que por trás desse medo e desse controle existe uma expressão do orgulho conhecida como vergonha. Uma vergonha que talvez você nem saiba do quê, mas ela o limita e faz com que você permaneça fechado. Ela está constantemente dizendo: “É perigoso ir além desse limite, é muito perigoso ir além dessa cerca.” Dentro dessa cerca é seguro porque, se você revela somente uma parte sua para o outro (a parte que você tem certeza que será aceita), tudo bem. Mas existem partes suas que você não quer mostrar porque teme que elas não sejam aceitas.

SEGREDOS ESQUECIDOS

Quanto maior o seu retraimento, maior deve ter sido o choque de humilhação ou de exclusão que você experienciou durante a sua jornada. Consequentemente, maior é a vergonha que você sente. Sendo assim, a pergunta a ser feita é: do que eu me envergonho tanto? O que eu carrego comigo que considero tão feio? Por que preciso me esconder? É importante dizer que a régua de cada um é diferente. O que pode ter sido um choque grave para você às vezes não afetaria em nada outra pessoa. Quando digo que a dimensão do retraimento tem a ver com a gravidade do trauma passado, não se aflija com o tamanho dos seus choques. Entenda que quem interpretou os acontecimentos foi sua criança, e ela tem uma escala própria de valores, possivelmente diferente da que você tem hoje, como adulto. Para poder dar início ao processo de cura, é preciso aceitar a gravidade que a criança ferida dá às coisas.

O que importa é que você acredita haver algo tão feio em você que precisa construir um muro ao seu redor para evitar que o outro se aproxime, para bloquear os sentimentos. Você se comunica a partir desse muro, que diz “Eu não sinto” ou “Estou além dos sentimentos”. Às vezes essa parte de você que quer se esconder utiliza todo o repertório da sua mente para justificar o isolamento.

Os retraídos mais severos têm muita dificuldade de se relacionar. Eles até conseguem fazer amizade, desde que não haja intimidade. É como se guardassem um baú fechado que não pode ser aberto. A amizade vai bem até o outro perceber que existe esse baú. Nesse momento, o retraído arruma uma briga para poder sair correndo. Ele encontra uma maneira de se separar para que o outro não queira saber o que há dentro do baú.

E o que há nesse baú? Algo do seu passado que você ainda não aceitou, que evita enxergar. Se você está retraído e isolado, sua mente está presa ao passado. No momento presente não existe retraimento. A presença revela a sua verdadeira natureza, de forma natural e espontânea. Se você não pode ser espontâneo e precisa se esconder atrás de um muro, é porque está fugindo de alguma coisa. Você vive a partir do medo de ser descoberto.

LIBERTANDO OS SENTIMENTOS

Se você já progrediu na prática da auto-observação a ponto de identificar esse padrão repetitivo que se manifesta na forma do retraimento, podemos dar um passo além. Procure identificar o que você está escondendo. Pergunte a si mesmo: do que estou fugindo? Talvez sejam apenas fantasmas, mas são fantasmas com os quais você ainda não pode se harmonizar. Normalmente, são fantasmas do passado, mas pode ser que eles se manifestem de forma concreta na sua vida atual.

Você só se liberta do passado quando pode se harmonizar com ele. Não adianta fugir para o polo Norte, para o Himalaia ou para outro planeta porque os fantasmas estão dentro de você. E a única forma de exorcismo é a aceitação, para a qual o *jñana yoga* pode contribuir, como vimos antes.

Imagine a si mesmo sendo exposto para um grupo. Se fizéssemos um círculo e você fosse para o centro, o que você gostaria de esconder?

Eu tive a oportunidade de conhecer e ajudar inúmeras pessoas retraídas ao longo da vida. Muitas puderam ir além do muro pessoal e trouxeram imagens bastante significativas. Eu me recordo de um caso no qual a pessoa teve uma infância de muita pobreza material e viveu choques por ter amigos com melhor situação de vida. Uma outra pessoa tinha uma mãe considerada louca e por isso sentia vergonha dos vizinhos. Esses são pequenos exemplos para ilustrar e facilitar a sua pesquisa interior.

Procure o que você não consegue aceitar na sua vida. Se não aceitou o passado, não é possível aceitar o presente. Você tem vergonha de carregar um ponto escuro. Descubra qual é esse ponto. Então utilize a chave da aceitação. Quando você aceita, a vergonha se transforma.

Mas pode ser que, ao se aproximar desse ponto escuro da sua vida, você sinta um medo de si mesmo. Pode ser que aquele fato marcante que você não aceita o deixe tão assustado que você acha que, se aceitá-lo, irá se

transformar em um monstro.

Esse ponto escuro é um complexo autônomo, uma parte da psique que, de tão negada, de tão afastada de você, passou a acreditar que está mesmo separada e começou a agir por vontade própria. Esses aspectos do eu inferior nascem quando a pessoa experiencia choques ou traumas na infância, ou seja, quando a criança se sente excluída, rejeitada, humilhada ou não aceita pelos outros. Como proteção, a criança reprime esses aspectos que ela considera perigosos e os guarda nos porões do inconsciente. Lá, fora da vista da consciência, esses complexos autônomos buscam criar situações que os alimentem emocionalmente, que reforcem sua identidade negativa, criando assim todo tipo de repetição destrutiva. Enquanto esses complexos permanecem inconscientes, ou seja, não identificados (o que significa que não podem ser compreendidos e integrados), eles continuam a exercer poder sobre nós, muitas vezes impossibilitando a realização de sonhos e metas.

É importante entender que esses complexos possuem vida, uma vida que quer se expressar. Você pode deixá-los se expressar conscientemente, pode dar voz para essa criança ferida dentro de você. Você, a testemunha, vai apenas assistir ao que ocorre, que possivelmente será uma catarse. Nos estágios de desenvolvimento do eu inferior que citei no capítulo anterior, há um em que conseguimos nos desidentificar dos padrões repetitivos. Então podemos dar vazão a esse comportamento ao mesmo tempo que observamos a nós mesmos e aprendemos com a experiência. Podemos fazer isso várias vezes, até que, finalmente, possamos evitar que o padrão se manifeste.

Então deixe o monstro falar, deixe o ódio falar. O que ele tem a dizer? Você pode dar voz a ele apenas dentro de você. Mantenha o observador presente assistindo a essa catarse e continue pedindo ajuda à centelha divina que habita seu coração para não deixar você ser tragado por esse ódio, por essa vergonha ou por esse medo. Peça para manter a consciência. Como eu disse, esse caminho não pode ser percorrido sem uma grande fé. É nela que você vai se fiar. Na minha experiência, a cura está nesse caminho. Essa é uma técnica muito valiosa, muito útil nessa fase do trabalho, que é a purificação e transformação do eu inferior.

6

Medo e confiança

Como venho dizendo desde o início deste estudo, no decorrer da vida desenvolvemos camadas de defesa para nos protegermos dos choques de abandono, rejeição e exclusão que sentimos. Essas camadas de defesa são desenvolvidas principalmente na infância, pois é nesse período que a psique está sendo estruturada e os choques são mais impactantes. Choques importantes também podem ocorrer na idade adulta, mas normalmente estes já são reflexos ou resultados das crenças e imagens formadas durante a infância.

Quando a criança está brincando, livre e absorta, criando todo um mundo em sua pureza, de repente, a mãe ou o pai, que podem estar enfrentando algum momento difícil, interrompe a brincadeira, criticando, ridicularizando ou agredindo a criança por estar brincando. Se esse tipo de situação se repete com frequência ou se, para a sensibilidade da criança, há demasiada intensidade ou violência envolvida, pode ocorrer um trauma. E é nesse momento que a energia vital é distorcida, gerando sentimentos negativos e imagens congeladas a respeito da situação.

Essa distorção pode assumir diversos aspectos, dependendo do repertório emocional da criança. Esses aspectos são o que eu chamo de “matrizes do eu inferior”:

Gula – Qualquer tipo de voracidade: por exemplo, a compulsão para comer, falar, fazer ou comprar coisas. Inclui o pensamento compulsivo.

Preguiça – Paralisia ao se confrontar com o que é necessário ser feito. A preguiça ou indolência não é uma questão moral: ela é causada por sentimentos congelados que não permitem que a pessoa faça o que precisa ser feito. Muitas vezes a preguiça se manifesta de maneira contraditória: a pessoa trabalha e se esforça muito, mas não consegue fazer justamente aquilo que

mais precisa ou deseja fazer.

Avareza – Desejo de acumular e de possuir coisas, tudo aquilo que possa ser cobiçado. Abrange também a incapacidade de dividir o que se tem, pelo medo de perder.

Inveja – Impulso de destruir ou rebaixar o objeto desejado, pela sensação de incapacidade de tê-lo ou mantê-lo, ou de alcançar o mesmo nível daquilo que se deseja.

Ira – Impulso destrutivo em si mesmo com todas as suas diferentes manifestações: irritação, impaciência, intolerância, fúria, rancor, vingança... Também se manifesta de forma passiva, através da mágoa e da indiferença.

Orgulho – Particularmente complexo, o orgulho se manifesta através de muitas máscaras, que utiliza para manter-se camuflado. Suas principais manifestações são vaidade, vergonha, arrogância, complexos de inferioridade e superioridade e falsa humildade.

Luxúria – Distorção do amor através da qual você usa a sua energia sexual para obter poder sobre o outro com o objetivo de dominá-lo.

Medo – Presente em todas as matrizes, inclui a dúvida, o ceticismo e todos os tipos de pânico. Ele é o guardião dos sentimentos negados e suprimidos.

Mentira – A mais enganosa das matrizes do eu inferior, também presente em todas as outras matrizes. Vai desde a mentira mais descarada (que é dita ao outro para promover a si próprio) até sua manifestação mais sutil, que é o autoengano, ou o esquecimento de quem você é.

CAMADAS DA MENTIRA

É importante notar que cada uma dessas matrizes também varia do aspecto mais denso ao mais sutil. A mentira, por exemplo. No seu aspecto mais denso, essa matriz se manifesta quando você mente para o outro com o objetivo de se promover. Essa é uma forma mais facilmente observável, porque, mesmo que não queira admitir que mentiu, você carrega a culpa por ter mentido.

Mas a mentira também pode ser sutil, na forma do autoengano, que é você achar que sabe quem é. E essa é a principal mentira. Ela faz você acreditar que é uma entidade separada, uma gotinha separada do oceano, quando na verdade você é uma manifestação de um todo maior e mais

profundo. Se você não pode se reconhecer como uma manifestação da luz e do amor divino, é porque existe uma camada de autoengano.

Existem muitas pequenas ideias sustentando essa ideia principal de que você é um eu separado. São pequenas mentiras sustentando essa mentira principal. Quando você tenta forçar a vida a seguir de acordo com sua visão de si e do mundo, acaba gerando um fazer compulsivo que envolve muito esforço e muito sofrimento, porque tudo que você está fazendo se destina a sustentar uma rede de mentiras, entre as quais a principal é você achar que sabe quem é e do que precisa. Um dos nomes que se dá a essa rede de mentiras é *Maya*, o véu de ilusão que encobre a realidade e gera a sensação de dualidade neste mundo, como o dia e a noite, a verdade e a mentira etc. Enredado na rede de *Maya*, você fica andando em círculos, gerando *karmas* e se aprisionando cada vez mais. Você se enreda na ilusão porque está identificado com sua mente. A mente também é *Maya*. E sua mente quer fazer as coisas do jeito dela. Mas esse jeito é uma mentira, porque ela não sabe quem você é. Sua noção de si mesmo é baseada numa ilusão, criada pela mente para se proteger das dores que sofreu quando criança.

Se você não pode se reconhecer como o oceano, significa que ainda está envolvido pelo véu da ilusão. Com isso, tudo o que faz acaba resultando em fracasso. Você trabalha muito, se esforça e até consegue algum progresso, mas inevitavelmente fracassa novamente. Isso acontece porque você está agindo somente para reforçar a mentira. No mais profundo, o que você quer é provar algo para alguém que mora dentro de você, alguma imagem do seu passado. Talvez você queira provar para a sua mãe ou para o seu pai que é competente e que dá conta da própria vida. Só você sabe suas motivações.

CONFIANDO NA VERDADE

Portanto, é importante observar por que você se move na vida, quais suas motivações. Por exemplo, você age a partir do medo ou da confiança? Esses são dois polos opostos importantes, que merecem atenção nas nossas decisões e escolhas. Você confia na verdade que diz que a existência, a vida, Deus dá o que você precisa? Confia que a vida sabe muito mais que você e dá o que é necessário para você cumprir a sua meta, o seu jogo? Ou tem medo de que vá faltar? Enquanto não puder confiar no grande Mistério da vida, no presente que lhe foi dado por estar aqui neste planeta, você continuará enxergando

apenas o que falta, o que o remete às dores do passado e aos mecanismos de defesa que criou para esconder as partes que considera feias em si mesmo. Dessa forma, você se desvia do fluxo da vida e se afasta do propósito da sua existência.

Para falar de confiança, costumo dar o exemplo da construção do nosso salão no *ashram* de Rishikesh, na Índia. Na verdade, eu não queria construir um salão, eu não tinha esse desejo. Mas o espaço que tínhamos estava ficando muito pequeno para o grande número de pessoas que apareciam todos os dias para as palestras. Assim, fui até o meu guru e então líder da linhagem à qual pertenço, Maharajji, para contar o que estava acontecendo e perguntar-lhe o que fazer. Ele disse: "Construa um novo salão." Eu disse que não tinha dinheiro para isso e ele respondeu: "Não se preocupe, Deus vai cuidar disso." Eu disse: "Tudo bem, se é isso que você quer, eu faço. Com a sua graça tudo é possível." O salão foi construído em pouco tempo, com a ajuda de Deus e a contribuição das pessoas.

Dou esse exemplo para você compreender melhor como funcionam a entrega e sua irmã, a confiança. A entrega só é possível com confiança no que diz seu coração. Você se aproxima da verdade seguindo o Caminho do Coração, porque a verdade é aquilo que diz seu coração. Não existe nenhuma diferença entre aquilo que diz o mestre e aquilo que seu coração determina. Isso porque a verdade é uma só, o mestre é um só. O mestre pode ser o guru, esse conceito em sânscrito que significa "aquele que dissipa a escuridão" e se refere a uma pessoa desperta, com a habilidade de guiar outros para a iluminação. Mas a voz do mestre também pode ser ouvida no próprio fluxo da vida, em uma manifestação da natureza, como um rio, ou naquilo que eu chamo de Eu superior, que nada mais é do que a intuição, a voz do coração, o Ser, ou seja, o Deus que mora em você. Em suma, o mestre se manifesta de diferentes maneiras, mas ele é um. O que ele diz é somente uma coisa, pois a verdade é uma só.

Nesse caso, foi a presença física do guru que me ensinou a ouvir a voz da intuição, que é a voz do coração. A entrega ao guru é uma das formas de se entregar ao fluxo da vida. Mas há outras trilhas que levam a esse rio caudaloso da luz, há infinitas trilhas para chegar a ele.

A mentira de que você é uma gotinha separada do oceano, ou seja, a ideia desse "eu", precisa de outras mentiras para se sustentar, como a ideia de "meu". Meus títulos, meus relacionamentos, minhas coisas, minha história,

minhas ideias e pensamentos. Porque essa ideia limitada de "eu" não se sustenta sem coisas observáveis para apoiá-la, mesmo que sejam observáveis apenas dentro de você, como suas emoções e pensamentos. Ao comparar nossas pequenas mentiras com as pequenas mentiras dos outros, nos sentimos inferiores ou superiores. Mas inferiores ou superiores a quem? A outras gotinhas? Sendo uma gotinha, você vai olhar para o outro como uma gotinha e vai se comparar. E assim seu ego vai usar todas as outras matrizes do eu inferior para se reafirmar. Então passamos a vida exercitando a inveja, o ciúme e muitas outras falsas defesas. Ao nos compararmos com algo externo, que simplesmente é diferente de nós, tendemos a enxergar as diferenças como lacunas, falhas, faltas em nós mesmos. Daí nasce a ideia de que existe falta, que é a raiz da principal doença humana: a ideia de que precisamos receber amor exclusivo, que tem a ver com a ideia de posse, de propriedade, do "meu". Essa carência também é uma mentira.

Você é uma manifestação do amor divino, você é a fonte do amor – você é o próprio amor. Você é uma fonte inesgotável de amor. Removendo o véu da mentira e podendo reconhecer-se como uma manifestação divina, o amor flui de você. Se o amor estiver fluindo com fartura de você, é natural que você também o receba com fartura. Essa é a lei de causa e efeito.

EXPONDO A GRANDE MENTIRA

Enquanto não puder remover o véu da ilusão criado a partir dessa grande mentira sobre quem é você, não será possível deixar de se sentir carente. Você continuará acreditando que existe falta e que precisa de todo o amor do mundo para ser feliz. Você quer toda a atenção para si, ou seja, você quer ser amado exclusivamente. Quer ser reconhecido na sua mentira, quer que os outros validem e confirmem a mentira que você vende para si e para o mundo. Se o outro desvia o olhar, você se sente abandonado, sem reconhecimento, e encontra motivo para uma briga. São mentiras sobre mentiras, ilusões sobre ilusões.

A gotinha, em um nível mais profundo, se sente vazia, impotente, inadequada. Com isso, ela precisa criar uma sobrecamada de mentira para sustentar a ideia de que é importante. Mas essa camada de mentira só pode ser sustentada com a ajuda do outro. Em outras palavras, você depende do outro para poder sustentar essa mentira. Por exemplo, você acredita ser feio,

mas quer que o outro o ache bonito. Se o outro acredita e reafirma o que você queria, você ganha uma nova camada de mentira para acreditar que é bonito, mas essa camada depende do reconhecimento do outro. Assim, você se torna um escravo: se o outro diz que você é bonito, você é bonito. Mas se o outro diz que você é feio, você desaba, porque terá que lidar com a camada mais profunda de mentira, na qual você acredita ser feio. E a verdade é que você é lindo, você é uma expressão do mistério da vida.

Essa é uma questão muito profunda. Você precisa olhar para cada uma dessas camadas de mentira até que possa enxergar a verdade: você é a própria beleza. Enquanto não puder sentir saúde, prosperidade, abundância e alegria na sua vida, enquanto não puder sentir a sua vida iluminada, isso significa que você está envolvido por uma camada de mentira. Pode ser uma camada muito sutil, mas ela ainda existe.

Nesse caso, sua prática espiritual só terá real valor se você puder usá-la como instrumento para confrontar a mentira. Caso contrário, você estará se enganando mais uma vez. Até mesmo as práticas espirituais podem estar alimentando a mentira.

Uma oração que poderá ajudá-lo nessa situação é: “Que eu possa ver a minha mentira. Que eu possa realmente atravessá-la para experienciar a verdade. Conduza-me da mentira para a verdade.” Faça essa oração conscientemente e, ao reconhecer a mentira, peça para ir além dela.

A mentira é um sonho. A verdade é o despertar. A mentira é a escuridão, e escuridão não tem existência própria, é apenas a ausência da luz. Quando a luz se acende, a escuridão desaparece. Mas, para poder acender a luz, primeiro você precisa reconhecer que está no escuro. E como você reconhece que está na escuridão? Pelos sintomas: o sofrimento e o desconforto.

Mas talvez você não queira reconhecer sua escuridão. Se for esse o caso, certamente existe um motivo para você não querer vê-la. Talvez você esteja ganhando alguma coisa com essa mentira. Talvez você tenha aprendido a sentir prazer com ela. Isso é o que costumo chamar de “prazer negativamente orientado”. É um prazer no sofrimento, mas ainda é um prazer. É esse prazer que faz com que você, mesmo diante de um tremendo sofrimento, continue sustentando a mentira.

Ou talvez você tenha sido tomado por outra matriz que sustenta a mentira: o orgulho, que não o deixa ver que está mentindo. Nesse caso, a única chance de ir além da mentira e experienciar a verdade é continuar no

sofrimento até ele chegar ao ápice, até você não aguentar mais. Nesse momento, você vai precisar admitir que alguma coisa está errada. “Não é possível que o mundo todo esteja errado e somente eu esteja certo. Não é possível que todos estejam mentindo e somente eu esteja falando a verdade.”

Você pode estar muito obstinado em sustentar a sua mentira, o que significa que não está pronto para encarar a verdade. Nesse caso, você precisa sofrer mais um pouco. Faz parte do jogo. Você sofre até que chega um momento em que você faz a oração: “Por favor, revele-me. Traga para o campo aberto aquilo que ainda não consigo enxergar. Por mais que fira a minha vaidade, eu quero ver, eu me comprometo a ver.” Nesse momento você está admitindo que está no escuro e pedindo para poder acender a luz. Assim você transita da mentira para a verdade.

7

Orgulho e humildade

É preciso humildade para transcender o conjunto de mentiras que criamos e sustentamos ao longo da vida, essa ilusão que nos impede de saber quem somos. Somente quando avançarmos significativamente no processo de libertação da tirania do orgulho é que o mistério da vida poderá guiar nossos passos. Somente então a centelha da consciência do Universo presente em cada um poderá se manifestar e fazer de nós os cálices merecedores de carregar o néctar do projeto da paz para o mundo. Há que se ter humildade autêntica para rezar e verdadeiramente pedir: "Por favor, me guie. Dirija meus passos para eu me tornar um instrumento de sua vontade. Que eu seja um consigo: que nossa conexão nunca se quebre. Dê-me força para eu cumprir a tarefa a mim destinada, até que chegue o momento em que nos tornamos Um."

A entrega, como já vimos antes, é um reconhecimento de que todo o nosso conhecimento não é nada diante do mistério da vida. Mas veja: é um reconhecimento da incapacidade da mente, não do Ser. Porque nossa consciência vai muito além da mente, embora nos esqueçamos disso.

Esse caminho, como já vimos, não é linear. Muitas vezes a humildade parece se confundir com sentimentos de inferioridade e submissão. E a autoconfiança se confunde com o orgulho. Como podemos ser autoconfiantes sem ser orgulhosos? E como podemos ser humildes sem nos sentirmos inferiores e submissos?

VAIDADE ESPIRITUAL

Na escalada rumo à iluminação existem desafios específicos, descritos de maneira diferente por cada tradição, porque cada cultura tem o próprio mapa para descrever esse caminho. O mapa do hinduísmo descreve os sete

principais centros de energia, os chacras, descritos como centros ou vórtices de energia do corpo sutil. Esses centros energéticos interpenetram o corpo físico pela coluna vertebral. Cada um dos sete chacras se refere a uma dimensão diferente do Ser e está relacionado a habilidades espirituais e níveis de consciência que vão do mais denso (na base da coluna) ao mais sutil (na coroa da cabeça).

De acordo com esse mapa de conhecimento, conforme a consciência do indivíduo vai se expandindo e a energia vai subindo através dos chacras, a entrega torna-se cada vez mais crucial. Costumo dizer que a entrega é a antessala da iluminação, porque, mesmo quando o buscador atinge o sexto chacra (o que faz dele uma pessoa já bastante iluminada), ainda existe a possibilidade de queda. Nesse estágio, o buscador pode ter adquirido vários poderes espirituais e pode, inclusive, estar guiando outras pessoas. Mesmo assim, ainda existe o perigo de cair desse estado elevado, porque o desafio do sexto chacra é justamente a vaidade, que se apropria inclusive das conquistas espirituais.

No filme *O advogado do diabo,* o ator Al Pacino, interpretando o diabo, diz uma frase que me marcou: “A vaidade é definitivamente o meu pecado favorito.” Ele tem boas razões para isso. A vaidade acha que já sabe de tudo e com isso ela protege a falsa ideia do eu até o final. É ela que está por trás do obstinado fanatismo que procura de qualquer maneira provar um ponto de vista.

Você só se liberta da necessidade de se defender, e portanto se liberta da vaidade, quando pode renunciar ao passado. Renunciar ao passado significa perdoar e agradecer por tudo que a vida lhe trouxe. Quando puder progredir na libertação do passado e dos mecanismos de defesa, você poderá abrir espaço para uma fagulha de humildade se manifestar. Essa fagulha é que pode realizar o milagre da entrega a Deus, ou ao grande Mistério da existência, que abre os portões da paz interior. Ela faz com que você seja capaz de dizer sim para a vida.

Enquanto não progredir o suficiente na libertação do passado e dos mecanismos de defesa, você estará apegado ao que acha que sabe sobre si e sobre o mundo, estará encantado com a própria autoridade em diversos assuntos. Conscientemente, poderá até dizer: “Por favor, Senhor, guie meus passos.” Mas inconscientemente existirá outra voz dizendo: “Quem guia meus passos sou eu mesmo. Eu sei o que é bom para mim.”

Isso significa que existe um “não” inconsciente, que resiste ao fluxo da vida e leva você para o sentido oposto. É por isso que somente ao evoluir no processo de purificação das marcas do passado no seu sistema, ao parar de se identificar com sua história, que você poderá se libertar do que eu tenho chamado de intencionalidade negativa, o principal mecanismo de defesa contra o fluxo da vida. Esse é o general que está guardando o sétimo chacra, e quero falar mais sobre ele.

A intencionalidade negativa é uma escolha deliberada de agir de forma destrutiva e rancorosa, contra nós mesmos e contra o que amamos. É o que nos leva a cair no mesmo buraco repetidas vezes. É o que explica por que, por mais que queiramos o bem para nós e para as pessoas ao nosso redor, estamos sempre sabotando nossas intenções. Você quer amar, mas, quando aparece uma pessoa a quem pode amar, você age para machucá-la e afastá-la. Você quer saúde, mas adota hábitos pouco saudáveis. Por quê? Porque você ainda guarda dentro de si um rancor contra si mesmo, fruto dos traumas do passado, dos quais você ainda não conseguiu se libertar.

Esse é um dos mecanismos mais difíceis de ser identificados, porque é difícil aceitar que, de alguma forma, sentimos prazer no nosso sofrimento. Mas você sabe do que eu estou falando. Há situações que se repetem na sua vida e que lhe causam sofrimento? Provavelmente sim. O que estou dizendo é que você tem responsabilidade por isso, por mais que tudo pareça culpa de alguém: do parceiro ou da parceira, do sistema, do governo ou dos deuses. Só podemos nos curar desse rancor quando nos conscientizamos dele. E isso só é possível a partir da autorresponsabilidade. É quando aceitamos que nada acontece por acaso: tudo é uma escolha feita por nós mesmos, seja ela consciente ou não. Ao percebermos que não somos vítimas, abrimos o caminho para seguir em direção à intencionalidade positiva.

A vaidade, a obstinação em ter razão e o medo estão a serviço da intencionalidade negativa, porque esses mecanismos não permitem que a humildade se manifeste. Uma fagulha de humildade é suficiente para acionar sua intencionalidade positiva através da vontade consciente (agora livre da obstinação). Então, você pode verdadeiramente pedir:

“Ó Senhor que habita meu coração, guie meus passos. Estou cansado desse jogo da ignorância. Estou cansado de percorrer os ciclos do sofrimento. Tudo que tenho tentado através da minha vontade pessoal tem me levado a repetir os mesmos erros. Estou cansado de brigar. Por favor, me ilumine.

Derrame sua graça sobre mim. Se o seu jogo é me iluminar, então como posso estar sem a sua luz? Por favor, faça-me Um consigo. Tenho obstinadamente tentado ser o autor da minha vida, para receber migalhas de reconhecimento. Liberte-me dessa miséria.”

Quando você pede de verdade, você recebe. Não importa onde esteja. Quando chamar por Deus de verdade, você será atendido. Porque Deus é a vida que habita você. E ela não se cansa nunca de tentar entrar. Mesmo que por anos a fio você feche a porta para ela, ela continuará pacientemente esperando você do lado de fora, sorridente à espera de um sinal positivo, para então invadir seu coração calma e mansamente, como se nunca tivesse ido embora.

Este é um dos aspectos da entrega: você abre os portais da simplicidade e da aceitação. A entrega implica estar receptivo para receber o que está sendo oferecido, porque, se você não confia e não se abre, não é possível receber. Da mesma forma, se a sua xícara já está cheia, não há como a vida derramar seu néctar dentro dela. Entrega também implica estar vazio. Essa vacuidade significa: “Que seja feita a sua vontade.” Assim você poderá ser preenchido pelo amor divino. A vontade divina quer fazer de você um instrumento do amor, mas as suas resistências estão tentando mantê-lo como um instrumento da vingança e do ódio do passado.

UMA VIDA SIMPLES

O que significa viver uma vida simples e alcançar a humildade? Em primeiro lugar, é preciso dizer que isso não tem nada a ver com submissão, que é apenas uma distorção da humildade, é outro aspecto do orgulho. A verdadeira humildade é um grande poder da alma, que, repito, surge através do perdão em relação ao passado. Quando perdoa e agradece ao passado, você não precisa mais sustentar nenhuma máscara. Você está livre para ser você mesmo, sem precisar fingir ser alguém para agradar ou para conseguir alguma atenção. Você se liberta da necessidade de ser importante ou de ser reconhecido, porque esses impulsos são somente formas de aliviar a dor que você ainda traz dentro de si.

Então vem o perdão. O perdão permite aceitar tudo o que a vida lhe deu e traz a cura das feridas do passado, possibilitando que você seja autêntico. Somente uma pessoa autêntica é uma pessoa simples. E somente pessoas

simples podem se entregar ao fluxo da vida. Isso porque a vida pode levá-lo para qualquer lugar e somente uma pessoa que abriu mão do reconhecimento está pronta para ir a qualquer lugar. Ela se libertou da ideia de que é diferente do outro. Podemos ser diferentes na forma, mas dentro somos todos iguais.

A intencionalidade negativa, que faz você agir de forma destrutiva contra si mesmo e contra os outros, o distrai pela necessidade de chamar atenção. Você precisa ser visto e aplaudido porque tem uma criancinha carente dentro de você. Como podemos lidar com essa criança e ajudá-la a se livrar do passado?

Cada caso é um caso. Algumas pessoas vão mesmo precisar desses aplausos. Elas precisarão ter seus nomes em placas de neon ou ganhar o Oscar para que enfim percebam que todas essas conquistas não trazem a felicidade e a paz que imaginavam. Não há nada de errado em perseguir esse caminho, se esse aspecto da personalidade precisar ser cristalizado para poder ser dissolvido.

Alguns já estão podendo olhar para a própria dor e expressar os sentimentos negados. Já estão a chorar as lágrimas não derramadas e a gritar protestos não enunciados. Isso pode ajudá-los a oxigenar a área que precisa ser ventilada e a abrir espaço para a sagrada sabedoria que ilumina a compreensão, até o ponto de podermos entender o porquê desse jogo, por que foi necessário ser assim. Quando compreendemos, o coração se abre, perdoamos e agradecemos. Assim estamos livres para ser verdadeiros e simples. Ser simples é ser verdadeiro, ser autêntico. Você só pode ser simples e autêntico se não tiver que ficar lutando para ser o autor do jogo da vida.

Nesse ponto, você pode se render ao grande mistério de Deus, para que Ele possa guiá-lo e fazer de você um instrumento do amor. O grande mistério é o seu eu verdadeiro, é o amor em si mesmo. Então você se rende ao amor para fazer parte do projeto divino de pacificação do planeta, que visa fazer deste mundo um lugar guiado pelo coração. Você só pode dar aquilo que tem. Para ser um canal da paz, é preciso primeiro encontrá-la dentro de si mesmo.

Eu rezo para que você possa ser um instrumento do amor e possa trilhar o caminho do coração. Que todos os seus talentos estejam a serviço do amor, e não da criança ferida que precisa se vingar do mundo. Só assim é que você se sentirá pertencente, sentirá que encontrou seu lugar no mundo. Então você se sentirá preenchido e alegre ao levantar pela manhã. Enquanto você não chegar a esse ponto, haverá resistência a levantar de manhã, porque um lado

seu sabe que está acordando para a mesma guerra de sempre. Quando você se liberta de tudo isso, você sente alegria por levantar pela manhã, alegria por servir ao propósito da sua alma.

8

Adversidade: o convidado esquecido

A vida constantemente nos apresenta desafios, que encaramos como problemas, adversidades. Muitos deles são conhecidos e já nem nos surpreendem. Outros, no entanto, nos surpreendem nos momentos menos adequados. Grandes perdas financeiras, a morte de um ente querido, uma criança que nasce com necessidades especiais: a lista de adversidades é infinita. Como continuar confiando em Deus diante de fatos como esses, que tantos consideram injustiças, maldições ou má sorte?

Quando esse assunto vem à tona, eu me lembro da frase que diz: “Nem mesmo uma só folha cai da árvore por acaso.” Ou seja, se esse desafio bateu na sua porta, é porque estava endereçado a você. Esse presente é pessoal e intransferível. Se você tentar se livrar dele, ele voltará acompanhado de outros desafios. Se você ainda precisa aprender através do sofrimento, ele vai aumentar em gênero, número e grau, até que você possa decidir se responsabilizar pelo desafio.

DANDO BOAS-VINDAS AO CONVIDADO

É como se você tivesse mandado a alguém um convite para uma festa e tivesse esquecido. Então, no dia marcado, o convidado chega para a festa e você está desprevenido, de pijama, descabelado e com a casa toda desarrumada. Você pode tentar negar que enviou o convite: “Festa? Não estou sabendo de nada. Não convidei ninguém.” Mas o convidado está lá na sua porta, pronto para a festa. E, se você já o evitou algumas vezes, é possível que ele traga alguns amigos para acompanhá-lo.

Se existe uma lei neste plano da qual você não pode escapar, é a lei de causa e efeito. Essa não é uma lei moral, dos homens, é uma lei da matéria, é

mecânica, formulada por Isaac Newton, e diz: toda ação provoca uma reação igual e oposta. É uma lei básica da física.

Se nada acontece por acaso, certamente esse convidado está trazendo alguma coisa relevante para você. Eu sempre considero esse tipo de surpresa como um presente. E por que você se recusa a abrir esse presente? Porque você está envolvido em um truque da mente que o faz acreditar que existe injustiça no mundo e que você é uma vítima dela. Mas não se engane, você não é uma vítima, não existe injustiça, o que existe é lei de causa e efeito. Você é responsável pelo fato de o convidado estar na sua porta. Quem mandou o convite foi você, por mais que se esforce sem sucesso para lembrar quando foi que isso aconteceu.

Então, você precisa ter coragem para tomar as atitudes necessárias. A primeira é assumir a responsabilidade. Se o convidado está ali, isso diz respeito a você. Você precisa resolver a situação. Peça ao convidado que espere um pouco enquanto se prepara para recebê-lo. Esse desafio certamente traz uma grande oportunidade para a sua evolução espiritual. Por isso, liberte-se completamente da ideia de que o Universo está contra você. Enquanto estiver envolvido por esse truque da mente que é a ideia da vítima, continuará preso na infância.

Você não assume a responsabilidade por aquilo que acontece na sua vida porque está viciado na sua brincadeira de faz de conta, em que você é uma vítima indefesa deste mundo cruel e injusto. Assim como uma criança que vai ao parque de diversões e de lá não quer sair, você está agarrado na saia da sua mãe, na barra da calça do seu pai, dizendo: “Eu não quero ir embora! Quero brincar mais um pouco! Quero sorvete, quero balinha!” Você cresceu fisicamente e talvez intelectualmente, mas, emocionalmente, continua evitando o sofrimento. Evitando os desafios que a vida traz, você evita também o seu crescimento.

Por isso, tenha coragem para abrir o presente que o convidado traz. Talvez seja um grande desafio para você. Alguns desafios pedem muita estrutura pessoal para ser encarados, mas lembre-se de que colocar o presente de lado não vai fazer com que ele desapareça. Você tem essa ilusão, mas isso não é possível. Mais cedo ou mais tarde, você vai tropeçar nele e o estrago vai ser pior. Se você não aceita o presente, ele o acompanha pela eternidade. Você vai carregar essa marca pela eternidade. Então, respire fundo e peça firmeza e coragem. “Força para seguir, fé para não esmorecer, luz para

enxergar e amor para agradecer.” Porque esse presente desafiador está lhe dando a chance de ir além na sua jornada, de superar *karmas* e ser capaz de evoluir espiritualmente.

APRENDENDO A LIÇÃO QUE SE APRESENTA

Enquanto você não aprende a lição que o presente lhe traz, a mesma situação se repete, infinitamente. O desafio vai aumentar até você não suportar mais o sofrimento e finalmente deixar cair as resistências e se render ao enfrentamento da lição.

É assim que funciona esta escola que chamamos vida. É assim que o grande mistério desempenha seu trabalho de professor, seja na forma do guru ou como o mestre interno que é o seu coração. Ele lhe ensina a superar suas identificações com as criações mentais, como a ideia da vítima, ou a de que existe injustiça no mundo. Ele o ajuda a se libertar dessas fantasias.

Se você pôs um filho no mundo, é preciso cuidar dele. Isso é sua responsabilidade, até que ele esteja caminhando com as próprias pernas. Essa responsabilidade é sua. Esse é o jogo do *karma*. Assim como eu disse que esse convidado bateu na sua porta porque você convidou, eu poderia dizer que você está apenas colhendo o que plantou.

Eu me lembro do caso de um homem que veio até mim procurando ajuda. O filho dele tinha esquizofrenia e ele estava querendo deixá-lo no *ashram*. Ele disse: “Eu acredito que ele vai ficar bem aqui.” Então eu perguntei onde estava o filho dele. Naquele momento, o menino estava andando pela construção do salão, brincando de se equilibrar na viga de concreto que ficava a 20 metros de altura. Ele disse: “Eu posso pagar para alguém cuidar dele.” Então eu senti e respondi: “Não. Você precisa cuidar dele. Se você não der conta disso nesta vida, talvez na próxima venham dois filhos na mesma situação para você cuidar. Em algum momento você vai ter que encarar isso. Em algum momento você precisará ter coragem de assumir o que plantou.”

9

A gratidão através do perdão

A alma humana encontra-se aprisionada por uma armadura, constituída por uma série de máscaras que criamos para sustentar a falsa imagem que temos de nós mesmos. Passamos tantas vidas dentro dessas camadas de proteção que acabamos nos acostumando, a ponto de acreditarmos ser essa armadura, essas máscaras. Isso é o que tenho chamado de autoimagem idealizada: uma armadura criada ao longo da vida e que passamos a acreditar ser nossa identidade, ser nós mesmos.

Mais cedo ou mais tarde, essa armadura acaba desafiada pela realidade. Quando a vida começa a lhe mostrar que alguma coisa está errada, quando as repetições negativas e destrutivas na sua vida não se encaixam com a imagem que você criou, quando o enredo que você montou para si começa a destoar do rumo que a realidade toma, a armadura começa a fraquejar. Muitas vezes nossa reação natural é tentar manter as defesas no lugar. Chamamos essa atitude de sofrimento. Feliz ou infelizmente, é assim que muitos se colocam no caminho do autoconhecimento.

A falsa imagem só começa a cair quando você pode atravessar a prova iniciática de ficar consigo mesmo e de se olhar no espelho, o que nem sempre ocorre de forma voluntária. Aliás, o contrário é mais comum: você é confrontado consigo mesmo contra sua vontade, pois você preferia ficar protegido sob a capa da ilusão. O fato é que, a partir desse ponto, abrem-se fendas na armadura e lágrimas começam a cair.

Se tiver sorte, se a vida lhe der um desafio grande o suficiente, após algum tempo de resistência você finalmente começa a se render e a aceitar que não é quem você pensava que era, nem o mundo é como você acredita. Então, como efeito colateral, raios de amor começam a iluminar sua vida. Esse é o início da transformação. Um milagre começa a acontecer. É o

milagre da mudança de sua visão, que antes estava focada na escassez (o que causava somente reclamação, revolta e sofrimento) e agora está focada naquilo que você tem em abundância: os presentes que já recebe da vida e os talentos e dons que trouxe para dar ao mundo. É nesse ponto que você começa a agradecer.

SENTIMENTO DE GRATIDÃO

A gratidão é talvez a primeira virtude da alma. Ela proporciona a mudança de eixo do sofrimento para a alegria, mas somente a gratidão verdadeira pode fazer isso. Quando a alma começa a se revelar, você sente gratidão pela vida, pelo sol, pela lua, pelas estrelas, pela floresta, pelo mar, pela terra, por todos os seres, até que chega ao ponto de agradecer pelo momento sagrado do seu nascimento. Você pode, então, agradecer sinceramente à sua mãe e ao seu pai, os canais que o trouxeram para o mundo, reconhecendo a divindade nesses seres. Assim você se reconhece como um fruto abençoado do mistério do amor.

Somente quando chegar nesse ponto você poderá se desidentificar de sua personalidade, que nada mais é do que um falso eu. Você só está pronto para esquecer que nasceu, ou seja, para se lembrar de que é na verdade uma parte do todo indivisível da existência, quando pode honrar seu nascimento. Ao honrar seu nascimento e seus pais, você também honra toda a sua constelação familiar. Enquanto houver algum ponto de ódio em relação a qualquer ente de sua constelação familiar, você estará preso à Terra e à noção de separação que traz sofrimento.

Esse aprendizado se realiza através da gratidão. A gratidão brota quando você pode perdoar. E o perdão surge quando você pode compreender o porquê das mazelas da sua vida e aceitá-las. Não estou dizendo que é preciso compreender cada mazela em detalhes, mas sim o processo pelo qual você atrai essas situações que considera problemas e como reage a elas. Você perdoa quando compreende que elas são chances de cura e crescimento em vez de achar que são eventos contra você, azares. Enquanto acreditar que a vida está contra você, estará impedido de agradecer, de respeitar e, principalmente, de amar. Seu coração permanecerá fechado e o resultado disso é o sofrimento.

Por isso, eu estou sempre incentivando você a usar o poder da sua

vontade consciente para pedir por compreensão: “Que eu possa ser banhado pela luz do conhecimento.” Somente dessa forma você terá acesso à gratidão e à devoção. É importante que você prossiga no seu processo de autoconhecimento até que possa se sentir um filho abençoado do mistério do amor. A partir daí, a gratidão brotará naturalmente. Você então estará pronto para esquecer o seu nome e a sua história e poderá se reconhecer como um Ser divino.

LOCALIZANDO ONDE VOCÊ ESTÁ

Compreenda a profundidade destas palavras: se você não se reconhece como um Ser divino, significa que ainda existe ingratidão e, portanto, ainda existe algum ponto de ódio no seu sistema. São esses pontos escuros que criam todo tipo de repetição negativa na sua vida. E essas repetições estão dizendo que você ainda está preso ao passado por um laço de ódio, ainda guarda ressentimento e mágoa por conta das experiências difíceis por que passou.

Com essas poucas palavras, eu lhe dei um mapa no qual você facilmente poderá se localizar dentro da sua jornada. Mas posso ser ainda mais sintético. Se você não consegue se reconhecer como uma manifestação divina, eis um exercício que pode ajudar: olhe nos olhos da sua mãe e do seu pai (não importa onde eles estejam, pode ser pela memória ou simplesmente pelo coração) e veja se pode sinceramente dizer: “Muito obrigado, eu lhe sou eternamente grato.” Veja se já pode fazer um sincero *namaste* – o cumprimento nepalês e indiano que significa: a divindade que está em mim saúda a divindade que está em você – ou um *pranam* – outra reverência equivalente ao *namaste* – para esses seres que o trouxeram ao mundo, independentemente das mazelas de suas personalidades.

Enquanto você não puder sentir essa gratidão sincera, significa que ainda está preso ao passado, significa que ainda está identificado com algum aspecto de sua personalidade que se encontra fragmentado. Eu chamo de pontos de ódio esses acúmulos inconscientes de energia de intencionalidade negativa criados pelos sentimentos negados e reprimidos. Eles têm o poder de nos manter amarrados ao passado e presos aos padrões negativos. Quando uma criança não recebe a atenção que quer ou é proibida de ter as coisas que deseja, ela entende isso como uma evidência de que não é amada. A partir daí, surgem os sentimentos de frustração, raiva, rancor, amargura e o desejo

de vingança. Com isso, a criança passa a desprezar os pais, que, ao mesmo tempo, são as pessoas que ela mais ama. Isso gera um profundo conflito interno. Com o tempo, a criança começa a anestesiar a dor causada por esse conflito e aprende a reprimir e a guardar esses sentimentos nos níveis mais profundos do inconsciente.

Esses pontos de ódio, que nascem de ressentimentos e mágoas, não deixam você experimentar a unidade, impedem sua integridade. Dessa forma, você não pode se identificar com o Eu superior, a centelha do mistério do Universo que o habita, a expressão de Deus em você. Em vez disso, você permanece acreditando ser uma criança ferida que não recebeu o que queria. Na idade adulta, você fica reeditando essa ferida infantil através dos seus relacionamentos, principalmente os afetivo-sexuais. Seus parceiros ou parceiras se tornam apenas projeções dos seus pais. Essas feridas são como ímãs que atraem justamente pessoas que têm feridas complementares às suas para encenarem papéis complementares ao seu e ajudá-lo a reviver a história da sua infância, com o objetivo de resolver aquela situação traumática de uma vez por todas. Mas não existe mágica. Existe trabalho. Existe consciência. Sem a luz da compreensão, você repete infinitas vezes todos os jogos de rejeição, de dependência e codependência, de controle e domínio, mas não encontra solução.

Tudo isso acontece por conta de sua identificação com a criança ferida que queria ter recebido amor exclusivo e não conseguiu – ninguém consegue, não há pai ou mãe capaz de suprir essa carência, felizmente. É por isso que você tenta se concentrar no Eu superior, mas não consegue, porque essa dor daquele momento em que você não foi amado ainda está no seu corpo emocional, que precisa de cura. Qual é a cura para o seu corpo emocional? A compreensão, que gera gratidão.

QUANDO A GRATIDÃO FLORESCE

De forma sintética, podemos dizer que a principal medicina para o corpo emocional é a gratidão. Mas essa gratidão não pode ser forçada, pois ela é um florescimento. Até que ela brote, você deverá continuar o seu trabalho de autoconhecimento para poder compreender o porquê das coisas. Por que você teve que nascer nessa família, através dessa mãe, desse pai e com esses irmãos. Quando puder compreender o mistério divino que está por trás da sua

família, você se torna livre do ódio e começa a sentir gratidão e amor.

Somente através da gratidão você poderá transitar da pequena para a grande família universal. E a gratidão só brota se você eliminar de seu sistema todos os pontos de ódio, ressentimentos e mágoas – somente quando puder agradecer até mesmo aquela surra que levou dos seus pais, até mesmo o mais cruel ato de desamor, até aquele fato que você interpretou como abuso, ou que foi mesmo um ato deliberado de abuso. Nesse momento, você pode honrar o principal ensinamento do mestre Jesus: "Pai, perdoa-os, pois eles não sabem o que fazem." O perdão foi o principal ensinamento desse grande mestre.

Assim você terá completado o caminho para o despertar e para a iluminação. O que são a transformação e a purificação do eu inferior senão a purificação das mágoas e dos pontos de ódio que possibilitam o perdão e a gratidão?

A purificação proporciona a abertura do coração, e essa abertura faz com que você queira mais dar do que receber. Então você se descobre como a própria fonte de amor e de prosperidade. Você é rico em todos os aspectos. Não há falta de nada. Quando completa essa transição, você está pronto para se desidentificar da personalidade, pois ela é apenas um veículo para você se mover no mundo. Ela é uma extensão do corpo, que nasceu e um dia vai morrer e se dissolver na Terra. Segundo as tradições que consideram a reencarnação, a morte é um processo que corresponde a trocar de roupa. A alma deixa o corpo que ficou velho e pega outro.

Eu estou aqui para ajudá-lo a entender como você funciona. O amor e a compaixão divina se transformam em palavras que funcionam como um guia, um mapa, para você se localizar e se direcionar. Rezo para que esse conhecimento transmitido se transforme em sabedoria na sua vida. O conhecimento se transforma em sabedoria quando colocado em prática.

PARTE TRÊS

TRANSFORMANDO OS RELACIONAMENTOS

Os relacionamentos afetivo-sexuais trazem os aprendizados mais avançados que podemos ter na vida. Isso porque a intimidade com o parceiro inevitavelmente traz à tona os aspectos da nossa personalidade que negamos, inclusive para nós mesmos, e não queremos mostrar para o outro. Se tivermos coragem de abrir mão dos mecanismos de defesa para podermos nos revelar, ampliaremos a percepção sobre nossa sombra e teremos a chance de iluminá-la. Nesse sentido, os relacionamentos são uma passagem, pois nos levam à transcendência.

10

A busca pelo amor exclusivo

Todos nascemos livres. Porém, de alguma maneira, com raras exceções, atravessamos a vida e acabamos morrendo como prisioneiros, cativos de condicionamentos mentais.

Ao longo deste estudo, vimos que o ser humano, no decorrer da sua vida, irremediavelmente acaba criando uma armadura para sobreviver às intempéries da experiência no planeta, ou seja, aos choques de exclusão, abandono, humilhação e rejeição, principalmente aqueles vividos durante a infância. Em busca de obter amor exclusivo dos pais e, mais tarde, de parceiros em nossas relações afetivo-sexuais, impomos a nós mesmos uma grande sorte de limitações.

Pouco a pouco, por meio das experiências que vamos vivendo e das dores que sofremos, vamos construindo noções próprias a respeito do que é adequado ou não em sociedade, do que é certo e do que é errado em nós mesmos. Assim surgem regras, disciplinas e todo tipo de treinamento, que visam nos enquadrar dentro daquilo que é considerado correto. O resultado desse processo doloroso é um enorme distanciamento da nossa espontaneidade e da nossa liberdade.

AS MÁSCARAS DO SUBMISSO, DO AGRESSIVO E DO RETRAÍDO

A partir desses condicionamentos, as mais diversas máscaras são criadas. Uma das mais comuns é a do conformista, que faz com que a criança se torne um adulto obediente, que se enquadra facilmente nas regras impostas pela sociedade. Em oposição a essa, existe a máscara do rebelde, um marginal em relação àquilo que está sendo traçado como o caminho correto. Outra máscara pode ser a da indiferença, daquele que está acima de tudo isso. Nesses três casos, estamos falando de uma mente completamente fixada no outro. O

outro se torna o ponto de referência. Assim, você se torna completamente dependente do outro, pois sua vida gira em torno da tentativa de fazer com que ele o reconheça. O que seria da máscara do rebelde sem o outro contra quem se rebelar? Nesse jogo, as máscaras estão a serviço de tentar forçar o outro a lhe dar alguma coisa: reconhecimento, valorização, atenção, consideração, tudo aquilo que comumente traduzimos em amor exclusivo. Sua vida se torna uma obsessão em torno dos jogos que você aprendeu na infância que funcionam para conquistar a atenção do outro.

Sem perceber, você se coloca como vítima desses padrões. Você se torna um escravo da necessidade de agradar. Esse modo de agir se torna tão automático que você acaba acreditando que essa é a sua natureza e, com isso, não compreende por que se sente tão depressivo, angustiado, irritado e incompleto. Você está tão identificado com essa máscara que não percebe que a raiz do desconforto é justamente o fato de não poder ser você mesmo.

Os sentimentos negados sustentam a identificação com a autoimagem idealizada. Em outras palavras: tudo aquilo que você escondeu de si mesmo, toda a diversidade de aspectos negativos da sua personalidade que você não se permite mostrar, acaba por roubar a sua espontaneidade. No lugar dela, você usa máscaras para tornar-se adequado socialmente.

O guardião desse porão onde você guarda os sentimentos negados é o medo. O medo das consequências que podem advir caso você rompa com os condicionamentos e solte suas feras escondidas.

O que você talvez não saiba é que tudo isso faz parte do processo evolutivo da consciência. Todo condicionamento é, de certa forma, necessário. Uma criança precisa de limites até mesmo para preservar a própria vida. Toda sociedade tem regras para viver. Mas uma boa educação também ensina à criança que, em algum momento, ela terá que abrir mão dessas regras. Em algum momento o condicionamento precisará ser abandonado. Porque a pessoa só encontra a liberdade quando se liberta da dependência de agradar o outro. A libertação dos condicionamentos é condição necessária para você desenvolver a equanimidade que vai lhe permitir permanecer o mesmo diante de qualquer situação da vida. Não porque você está indiferente ou anestesiado, mas porque você pôde se voltar para dentro e encontrar o centro da consciência. Com isso, você se libertou dos dramas criados pela falta de centro.

Enquanto não encontra o seu centro, você permanece identificado com

um falso centro, que eu costumo chamar de máscara, na qual está impresso tudo aquilo com o que você se identifica. A máscara é uma falsa imagem criada inconscientemente na tentativa de esconder o que consideramos defeitos ou problemas. Ela está a serviço do eu inferior, encobrindo suas maldades, ou melhor, aquilo que você considera ser suas maldades.

É importante fazer aqui uma ressalva sobre o termo maldade. Neste nosso estudo, quando digo maldade eu me refiro a um mecanismo de defesa que resulta em um comportamento ignorante e destrutivo em relação aos outros e a nós mesmos. Todo ser humano desenvolve esse mecanismo em resposta a experiências de dor do passado, na tentativa de amortecer e prevenir dores futuras. Quando essas camadas de proteção são removidas, a verdadeira natureza do Ser se revela. Portanto, neste livro, esse termo não possui nenhuma conotação moral, assim como lhe é atribuído por certas tradições religiosas e pela própria sociedade, que consideram a maldade uma transgressão pecaminosa que requer punição. Aqui, a maldade é vista apenas em sua natureza terapêutica, ou seja, como um sintoma da presença de uma dor negada.

Ao mesmo tempo, a máscara serve como mecanismo de defesa para não entrarmos em contato com a nossa realidade interior. A máscara é completamente dependente do outro para se autoafirmar. Se você está identificado com ela, se a máscara é o seu centro, você se torna um mendigo de atenção. Sua vida se torna um tremendo esforço para fazer o outro olhá-lo e amá-lo exclusivamente. Você está o tempo todo tentando forçar o outro a amá-lo. Você desperdiça sua vida numa guerra inútil, porque está tentando provar para o outro que você é a máscara. A vida então se torna um baile de máscaras.

A NECESSIDADE DE RECEBER AMOR EXCLUSIVO

Escondido atrás da máscara, limitado por ela, você não pode expressar seus dons e talentos, e fica impedido de dar os presentes que trouxe para o mundo. Mas esses dons e talentos são justamente os canais para a manifestação do seu Eu superior. É somente através dessas bênçãos que você pode experimentar a deliciosa sensação de ocupar seu lugar no mundo. Essa manifestação do seu Ser quer dar em vez de receber, porém, se estiver com o coração fechado, você acredita não ter nada para dar. Quando tem um

vislumbre das suas capacidades, você não confia. Isso acontece porque você se apegou a uma forma pequena e limitante de obter segurança e teme abrir mão dessa estrutura. Você não se sente satisfeito com essa estrutura, mas teme abrir mão dela. Isso se tornou um círculo vicioso.

Pela minha experiência, você só consegue o amor que tanto deseja quando esse mesmo amor estiver fluindo com fartura do seu coração. O encontro com esse amor não é um processo intelectual, é um fenômeno que acontece no plano da alma, no plano do coração. No entanto, pode ser que você esteja aprisionado no jogo da sombra, usando todas as suas estratégias e todo o seu repertório de conhecimento para tentar forçar o outro a lhe dar o que você quer, na hora que você quer. É tempo de reconhecer e aceitar que é essa a estratégia do seu ego, seu falso eu. Só assim será possível escolher outro caminho. Primeiro é preciso aceitar que hoje você procede dessa maneira. Uma vez tendo aceitado, será possível enxergar opções.

Eu costumo dizer que esse exame de consciência sobre a nossa máscara e sua necessidade de obter atenção é como uma radiografia de um dos quadrantes do inferno. Se você está procurando sair desse estado de aprisionamento, movido ou não pela dor, é porque começou a acordar e já está podendo ir além dos condicionamentos, das crenças e do conhecimento emprestado, para assim poder manifestar a sua verdadeira natureza.

CONECTANDO-SE COM SEU CORAÇÃO

Você abre mão desse condicionamento negativo quando se conecta com seu coração. Seu coração é como o Sol. Sua luz nunca se apaga. À medida que a transformação começa, você percebe que possui dons e talentos que não estão mais a serviço de agradar o outro nem de satisfazer os desejos do seu eu inferior, a criança ferida que luta desesperadamente para obter amor exclusivo. Ao contrário, você de repente se percebe utilizando seus maiores dons para se tornar um canal do amor divino. Você compreende que seus talentos têm a função de realizar um papel no projeto divino do amor e da paz mundial. Você espalha essa mensagem, essa música, para as pessoas que estão prontas para acordar. Você começa a dar, sem pensar no que receberá.

Já vimos que a desprogramação dos condicionamentos limitantes somente é possível quando você aceita e compreende o passado e pode perdoar e agradecer até mesmo as passagens mais difíceis da sua vida. Nesse ponto,

você está pronto para aceitar que a rosa também tem espinhos. Quando você aceita que esse é o jogo da vida, você deixa de se opor e abre mão da vingança. Você consegue finalmente abandonar a intencionalidade negativa, que é um não absoluto para a felicidade, e abraçar a intencionalidade positiva, que é um sim para a vida, um sim para tudo que é bom, alegre e próspero.

Quando isso ocorre, podemos celebrar cada momento da vida. Cada instante se torna uma prece. Resgatamos então a sacralidade de viver, o espírito sagrado de estarmos encarnados em um corpo, vivendo essa experiência no planeta Terra.

Eu desejo do fundo do meu coração que você possa acordar desse sonho que o faz acreditar que aquilo que procura está fora de você. Tudo aquilo que você procura está dentro de você. A fonte de todo o amor é o seu coração. Mas, para encontrá-la, você tem que estar disposto a ficar consigo mesmo. Você tem que estar disposto a meditar. Você tem que estar disposto a realizar essa grande aventura que é desvendar os mistérios do coração.

Ao despertarmos do sonho, abrimos o campo para que os outros que estão ao nosso redor também despertem. Isso acontece naturalmente e é nesse momento que você realmente pode ajudar. Você precisa ter algo para oferecer. Somente uma pessoa feliz pode ajudar outra.

11

Sobre a intimidade

A paixão é como um aperitivo do amor verdadeiro. É como se você tivesse encontrado a outra metade. Para os que acreditam em encarnação, é como se você tivesse recuperado o senso de completude que perdeu quando decidiu encarnar neste planeta. Porém, neste plano da existência, esse estado de consciência provocado pela paixão é temporário. Mais cedo ou mais tarde, a paixão se dissipa e algo mais será necessário para que o casal encontre o amor.

Uma etapa importante desse processo é a revelação. Os parceiros precisam dessa revelação mútua e do que ela proporciona, que é a superação do orgulho, do medo e da obstinação em ter razão. Por meio da revelação a um companheiro você poderá se revelar a Deus.

Intimidade é uma palavra que utilizo com frequência quando falo sobre a relação entre o masculino e o feminino ou entre o guru e o discípulo, mas sinto que esse é um conceito que precisa ser melhor compreendido. Algumas palavras carregam significados variados e percebo que, para alguns, intimidade significa relação sexual, mas não é disso que estou falando. Um casal pode ficar anos fazendo sexo e não ter a menor intimidade. Duas pessoas podem se casar, ter filhos e passar uma vida inteira juntos, mas ainda assim não compartilhar a verdadeira intimidade.

Intimidade não é ver o corpo do outro nu. Estando identificado com o corpo, você acredita que mostrá-lo é o mesmo que se revelar. Isso porque você acredita que o corpo é tudo. Mas o corpo é somente a superfície. Então, na superfície você até se mostra, mas isso não significa que está se revelando.

É muito comum que as superfícies se encontrem e se toquem, mas, na maioria dos casos, o centro permanece incólume. Isso acontece porque existe uma cerca que protege esse núcleo. Uma cerca que podemos chamar de

vergonha, medo ou orgulho. Em cada caso, essa cerca se manifesta de uma maneira. Muitas vezes ela tem uma camada tripla ou até mais. Na frente pode haver arrogância e falsa autossuficiência, mas, um pouco mais atrás, está o medo e, mais atrás ainda, a vergonha.

Você sente vergonha de coisas de que nem se lembra. Você sente, mas nem sabe por quê. Essa vergonha vem do seu passado, da sua família, de choques que viveu. E você também sente medo de que o outro descubra essas verdades ocultas sobre você. Então você se protege: não se revela e não recebe a revelação do outro, porque a revelação do outro implica você também se revelar.

O efeito final disso é que você acaba por não se revelar nem para si mesmo. Você não sabe, mas está fugindo de si. Você está evitando contato com qualquer coisa que o faça lembrar o que não quer lembrar.

Tenho dito com frequência que, se a vida é uma escola, os relacionamentos afetivo-sexuais são a universidade. E uma das principais matérias desse curso é a intimidade, a revelação. Porque, à medida que você se revela, vai superando seus mecanismos de defesa.

A personalidade se manifesta em quatro níveis: físico, emocional, mental e espiritual. Cada pessoa, de acordo com seus condicionamentos, terá maior ou menor dificuldade de se revelar em cada um desses níveis. O amor verdadeiro em uma relação afetivo-sexual, aquele equivalente a um despertar, que eu costumo chamar de amor consciente, só pode ser alcançado quando a união ocorre nesses quatro níveis. De novo, isso não se limita a sexo. Talvez, por conta da repressão sexual, você tenha muita dificuldade de se revelar fisicamente, ou talvez, dependendo de sua educação, você tenha grande facilidade de se revelar nesse nível, mas isso não significa que haja intimidade.

É preciso aqui compreender alguns enganos em relação à linguagem. Amor é uma palavra com muitos significados diferentes, antagônicos até: sexo, paixão, carência, egoísmo e até mesmo o mais profundo ódio. Quando digo amor, saiba que sempre me refiro ao amor verdadeiro, à consciência mais elevada que um ser humano pode ter nesse plano – esse amor não se apaga jamais. Mas muitas vezes usamos a palavra amor para falar de coisas transitórias. Essa distorção leva o ser humano à distorção máxima, ao autoengano de dizer que matou por amor. O amor jamais mata qualquer coisa. O amor é um poder que faz tudo crescer e prosperar.

AS TRÊS FORÇAS QUE TRAZEM A APROXIMAÇÃO

No que diz respeito ao relacionamento afetivo-sexual, existem três forças que propiciam a aproximação e a fusão: a primeira é a *força sexual*, a segunda é a *força erótica* e a terceira é o *amor*. São três forças distintas, porém podem ser confundidas umas com as outras. E muitas vezes as três recebem o nome de amor. Como vimos antes, o mesmo termo, amor, é utilizado para descrever coisas muito diferentes.

O *amor verdadeiro* é ainda um fenômeno raro neste plano. É uma experiência praticamente indescritível. Vamos falar sobre ele mais adiante.

A *força sexual* é um impulso do corpo, que vem do animal homem. É um instinto natural. O corpo é movido por uma única energia, que, no seu aspecto mais primitivo, chamamos de energia sexual ou energia vital. Eu digo primitivo no sentido de básico, de raiz, de algo que veio primeiro em nossa evolução. Segundo a filosofia do tantra, essa fonte de conhecimento oriental que influenciou muitas visões de mundo e muitas religiões, a energia vital se manifesta de formas diferentes conforme vai subindo pela coluna vertebral. Na base, está o instinto sexual. E essa mesma energia se manifesta também nos corpos astral, mental e espiritual.

Eros ou *força erótica*, comumente conhecida como paixão, é o sentimento que nos arrebata quando estamos romanticamente atraídos pelo outro. Na mitologia grega, Eros era o deus do amor sexual e da beleza. No contexto deste estudo, utilizo o termo para falar do impulso vital inerente a todos os seres humanos, que os leva a se relacionarem e criar. Essa força criativa e construtiva naturalmente busca por sua contraparte (feminina ou masculina) externamente, com o objetivo de realizar a fusão dos princípios masculino e feminino internamente. Portanto, Eros é uma energia que contribui para a realização do estado de totalidade.

Eros é uma ponte. Ele tem um programa bem definido, que é conduzir o ser humano para a experiência do amor verdadeiro, que é o mesmo que a experiência da união e da vida. Essa experiência pode acontecer com ou sem sexo. Algumas vezes, Eros atinge sua meta. Muitas vezes, ele morre antes disso.

O fogo erótico pode durar anos, semanas, um dia ou até mesmo apenas algumas horas. A paixão acaba. Alguns estudos mostram que, normalmente,

em dois ou três anos o fogo erótico se foi.

Quando Eros se recolhe e a paixão acaba, muitos casais ainda continuam fazendo sexo, mas é óbvio que se trata de um sexo mecânico, com orgasmo superficial, que não traz satisfação. Em alguns casos, o parceiro pode preferir se masturbar a se relacionar, porque na masturbação a pessoa consegue às vezes ir mais fundo na intimidade, por meio da fantasia. Alguns casais continuam juntos, mas buscando uma saída para o tédio. Assim, acabam encontrando amantes. Outros ficam esperando a morte chegar para trazer uma solução para o problema.

A CHAVE PARA SUSTENTAR EROS

Como manter o fogo de Eros em uma relação longa? Eu afirmo que isso é possível. O segredo são a revelação e a intimidade. O que alimenta Eros é a aventura – e existe aventura maior do que conhecer o outro? É isso que entusiasma você no início da relação: a possibilidade de conhecer o outro e, consequentemente, a si mesmo. É assim que Eros acorda.

A princípio, você se apaixona por uma imagem, assim como o outro se apaixona pela imagem que você vende para ele. Mas a convivência torna difícil sustentar por muito tempo a mentira transitória que vendemos para o outro. Não é que aquilo não exista em nós, mas sim que essa maneira de ser não pode ser sustentada por muito tempo, porque há outras necessidades em nós que esse estado não atende. Nesse ponto do processo, o relacionamento começa a trazer à superfície os desafios, porque começamos a revelar outras partes de quem somos, mesmo contra nossa vontade. Em geral, é nesse momento que descobrimos que não estamos dispostos a nos revelar. Muitos relacionamentos terminam aí.

OLHANDO NO ESPELHO

No momento em que os desafios começam a surgir, ou seja, no momento em que nossas dores começam a ser reveladas por uma vida íntima, começamos a nos fechar, por vergonha e medo. Revelamos nosso livro pessoal somente até a página 2. Compreenda que não estou me referindo ao ato de contar a história da sua vida para o outro. Porque, às vezes, você conta toda a sua história justamente para evitar a intimidade. Eu estou falando de realmente podermos ser autênticos e espontâneos com o outro – sermos inteiros.

Mas você sente que não pode estar inteiro porque, como já vimos, existem partes suas que foram negadas, partes que você não quer que o outro veja e nem você mesmo quer ver. Eu digo você porque isso acontece com todo mundo, é parte da experiência humana. Aconteceu comigo também. Então você protege essas partes escondidas porque não confia que pode mostrá-las. Isso faz com que você imagine que o outro também não tem mais nenhum mistério a ser desvendado. É nesse ponto que Eros se recolhe. Você começa a perder a admiração pelo outro. Começa a achar que ele não é mais tão interessante como antes. Porque o seu limite é a página 2, e você já chegou ao seu limite. Se for mais adiante, há perigo. Então você se protege de diversas maneiras; uma delas é apagando o fogo erótico, para não se queimar.

Encontrar outro namorado ou namorada é a forma mais comum de escapar da intimidade. Isso porque, inevitavelmente, a relação pede por revelação. Ela pede que superemos nossas marcas de abandono e rejeição, que superemos o orgulho, a obstinação e o medo.

Isso não é fácil, porque, na maior parte das vezes, inconscientemente escolhemos alguém que vai provocar justamente o que queremos esconder. Quando a sombra vem à tona, achamos que devemos encontrar outro parceiro para resolver o problema. Isso faz parte do autoengano, por conta de uma lei básica do Universo: se há desunião fora, há desunião dentro.

O outro é somente um espelho, ele mostra o que está dentro de você e precisa ser trabalhado. Se você ainda não trabalhou o que está dentro, duvido que encontre um parceiro diferente. Pode ser um corpo diferente, mas, na essência, é a mesma coisa. No início pode parecer distinto, mas logo você percebe que casou com a mesma pessoa. Sem mudar dentro, não há como mudar fora.

Se não souber ou não aceitar essa lei básica, você vai procurar incessantemente outra pessoa, mas com ela só vai conseguir ir até a página 2 novamente. Isso se repete e você pode chegar à conclusão de que essa história de relacionamento não é para você. A esperança de unir Eros, sexo e amor acaba.

Pode ser que você mostre páginas diferentes do seu livro para diferentes pessoas, mas da mesma forma teme se revelar. O medo é de se revelar a si mesmo.

As garantias que buscamos para podermos nos revelar, para podermos experimentar a intimidade, são exatamente os obstáculos que impedem que o

amor floresça. O amor já existe, ele é a manifestação natural do corpo espiritual. O Eu superior já está aqui e sua expressão é o amor. Mas ele está coberto por muitas camadas de pensamentos, ideias e crenças que são mecanismos de defesa.

12

Espiritualidade e sexo

Eu vejo que, para muitos, sexualidade e espiritualidade são expressões antagônicas, que não se podem unir nem mesmo no plano dos conceitos.

Espiritualidade é união. Significa integração de todas as partes, inclusive do aspecto sexual. Sexo é a semente, o amor é a flor e a compaixão é o perfume da flor. Se você condena a semente, não haverá flor, muito menos perfume. Infelizmente, no atual estágio da humanidade, a semente ainda é condenada. É preciso libertar a semente do sexo para que floresça a consciência amorosa por que tanto ansiamos.

Se você tem dificuldade de se unir ao outro, significa que existe desunião dentro de você. Uma pessoa que atinge a meta final da espiritualidade não carrega partes separadas. Então, por que existe essa acirrada separação entre espiritualidade e sexualidade?

O que acontece é que tudo aquilo que existe na psique humana se manifesta na expressão sexual. Tudo aquilo que você não quer encarar, enfrentar ou admitir a respeito de si mesmo se expressa através do sexo. Sua expressão sexual manifesta o que é não sexual na sua psique. Por exemplo: você negou uma culpa e está se punindo por isso (se há culpa, há autopunição), mas ainda não pode encarar isso. Então, inevitavelmente, encontrará um parceiro para punir você, através da agressividade, da humilhação ou da rejeição. O fato é que você acha que precisa ser punido. Compreenda isso como um sinal que vem do seu mundo interior, indicando o que precisa ser curado. Essa é uma pista para você se localizar na sua jornada evolutiva. Não há melhor instrumento de aferição da sua maturidade espiritual do que sua expressão sexual.

Você facilmente pode se enganar achando que é uma pessoa muito evoluída. A mente é muito astuta. Se existe desejo de humilhar ou ser

humilhado, ainda existem pontos de ódio no sistema. Ainda existe uma maldade que, muitas vezes, você mascara com a mais profunda bondade e a mais elevada iluminação. Costumo dar o exemplo de um aluno meu que se achava bastante iluminado. Ele já havia experenciado o *samadhi*, um estado de expansão da consciência no qual se experimenta uma profunda quietude mental. Mas não podia se relacionar com nenhuma mulher porque, quando se apaixonava, sentia vontade de matar a companheira. A paixão acordava nele um ódio que vinha das profundezas. Ele não podia lidar com isso, pois era completamente irracional. Como ele mantinha essa dicotomia? Se enganando, dizendo a si mesmo que havia transcendido o sexo. Mas na verdade ele estava fugindo de si mesmo ao evitar os relacionamentos afetivo-sexuais.

É possível medir o quanto de ódio ainda existe no sistema observando o quanto ainda queremos possuir e dominar o outro. Essa é uma forma de ver se você está se enganando. Por trás da máscara do amoroso há um dominador que precisa de um escravo. A possessividade é egoísmo disfarçado de amor. Você não quer alguém para amar, você quer um escravo para satisfazer os seus caprichos. Você ama, mas, se o outro sai um centímetro da linha, a bela se transforma em fera. Todo o amor desaparece e o ódio emerge do lago negro.

Quando o ódio vem à tona depois de muito tempo de repressão, como no exemplo que dei, pode gerar bastante problema. Esse aluno até hoje sente ódio de mim e não pode nem ouvir meu nome. Ele queria se iluminar e veio me pedir para que eu desse a iluminação a ele. Eu disse: “Sim, mas antes você precisa purificar o seu sistema.” Eu vi que ele precisava de uma namorada, então disse para ele encontrar uma. E foi o que ele fez. Com isso, o ódio veio à tona e ele passou a dizer que eu fui uma catástrofe na vida dele. Vai demorar alguns anos para ele filtrar todo esse ódio. Ele foi massacrado pela mãe e pela irmã na infância e sente muito ódio das mulheres. Ele pode se iluminar, porque tem potencial para isso, mas inevitavelmente terá que purificar o ódio. Iluminação é unidade – você não pode se iluminar estando separado. Quanto mais maduro você se torna, mais unido ao outro você fica. Você se une a tudo e a todos.

SEXO E A SOMBRA

A sexualidade é tão temida porque a corrente sexual traz à tona aspectos

sombrios da nossa personalidade que ainda não foram integrados. Por conta disso, a energia sexual pode ser o canal para a mais profunda brutalidade, crueldade e animalidade. Em nome dela, machucamos, humilhamos, buscamos obter poder sobre o outro. Tentamos até destruir a nós mesmos.

Não é por acaso que muitas religiões tentam conter a energia sexual. Optou-se por conter a sexualidade para permitir que algum fluxo de energia espiritual brotasse. Quando gentileza e respeito não são valorizados, quando os seres humanos não têm condições psíquicas para elaborar e integrar os desvios da energia vital que chamamos de maldade, a sexualidade acaba reprimida, em uma tentativa frustrada de evitar o sofrimento e a violência. Na maioria das culturas atuais, já não nos matamos tão facilmente, mas continuamos a nos ferir, ainda que às vezes sutilmente.

Nos *ashrams* (comunidades espirituais) e nos lugares sagrados, onde a energia espiritual é ancorada, o sexo foi proibido por séculos, justamente porque acabava trazendo à tona toda a bestialidade negada. Somente agora, quando a humanidade encontra-se um pouco mais madura para encarar a sombra, estão sendo estabelecidos os alicerces de uma nova era, em que não existe separação de absolutamente nada.

A culpa em relação ao sexo deve-se à maldade que se expressa através dele e ao desejo de obter poder sobre o outro para humilhá-lo e rebaixá-lo. A sombra negada contamina a energia sexual e nos impede de assumir responsabilidade sobre esses aspectos que consideramos negativos.

Em algum nível, você já tem consciência de que, ao mover-se em direção a essa poderosa força sexual, inevitavelmente virão à tona sentimentos negativos. Com isso, você não se permite sentir, o que por sua vez acaba aumentando o desejo. Então, para poder desfrutar dessa força sem precisar entrar em contato com suas verdades íntimas que o outro insiste em revelar, você distorce o sexo. É daí que vêm a pornografia e uma série de desvios que são criados para tentar satisfazer o impulso frenético por sexo. Esse desespero nasce da negação.

Todo ser humano carrega esse conflito; até mesmo pessoas muito evoluídas carregam culpa de sentir prazer porque, por trás desse prazer, existe um ódio não conhecido, não identificado, não integrado.

Toda a desconfiança entre os parceiros é causada pela inconsciência sobre a sombra. Como não consegue enxergar a própria sombra, você vê a sombra somente no outro. Por exemplo: você carrega o desejo de ter vários parceiros,

mas nega esse desejo. Inevitavelmente, você começa a projetar isso no outro e a desconfiar que ele vai traí-lo. Eu não estou dizendo que o outro não possa também ter o mesmo desejo, mas isso é um problema dele. O que eu quero dizer é que você se distrai muito olhando para o outro só porque não olha para si mesmo.

Se você não prestar atenção nas suas tendências sexuais, não terá chance de compreender a mensagem que a vida tem para lhe dar e continuará negando os sentimentos negados. Ficará, assim, preso ao círculo vicioso do amor imaturo, que faz você repetir as discussões, os fracassos profissionais ou mesmo sua incapacidade de meditar. As repetições acontecem sem que você possa controlá-las.

SEXO E INTIMIDADE

A sexualidade pode e deve ser uma expressão da espiritualidade. Não existe conflito entre sexualidade e espiritualidade. A sexualidade é um caminho para o amor. Em algum momento o sexo será transformado em amor. Então, não só a sensação de separação acabará, mas também toda a dualidade. O dois se transformará em Um. A sexualidade sagrada é o caminho para o verdadeiro *brahmacharya*, palavra em sânscrito que significa “ir além de deus” e que em alguns contextos religiosos se refere à abstinência sexual como prática espiritual, quando o ser humano integra em si mesmo as polaridades masculina e feminina e pode transmutar a energia sexual em pura vitalidade.

Para alcançar o sagrado dentro da relação sexual, o caminho para a cura está na intimidade e na revelação ao outro. Esse é o principal ensinamento do tantra, essa preciosa filosofia cujo significado se encontra hoje tão distorcido. Em sua origem, o tantra ensina que a libertação está na abertura e na intimidade na relação sexual. Se você quer se relacionar, o que vai ajudá-lo é olhar nos olhos do seu companheiro ou companheira e procurar respirar junto com ele ou com ela. Enfim, conectar-se profundamente. Retirar as máscaras, se revelar e acolher a revelação do outro. É assim que você sai da superfície e se move em direção ao centro. Quando os centros se encontram, algo mágico acontece. O tempo desaparece e você deixa de querer chegar a qualquer lugar.

Naturalmente a relação sexual se transforma em um ritual. Você é

realmente arrebatado pela força do amor. Os muros de separação caem e o masculino e o feminino se fundem, formando um círculo. Então a energia começa a se mover para dentro e para cima. O orgasmo acontece em um nível diferente do habitual e você começa a ter vislumbres daquilo que é eterno em cada um. Mas, para isso, a relação deve ser renovada a cada dia, a cada encontro. Não tem fim. Essa é a forma mais objetiva de transformar em devoção a luxúria, que é a distorção da energia sexual.

OS SINTOMAS DE UMA RELAÇÃO DOENTE

O processo começa a partir da identificação e aceitação dos sentimentos negativos que a relação desperta em você: ansiedade, depressão, irritação, raiva, não importa. Qualquer conflito repetitivo na relação ou até mesmo a falta de relação pode ser um sintoma do que se passa dentro de você. Quando digo falta de relação, não me refiro a uma escolha madura de ficar só, mas ao isolamento e ao medo de se relacionar. O medo de quem quer ficar escondido do mundo.

O convite é para mergulhar em si mesmo. Eu sei que você tem medo – medo do escuro, medo da solidão, medo de encarar a própria sombra. Mas, quando se dispõe a olhar, você percebe que esse mesmo olhar é como um raio de luz que dissolve a escuridão. Quando aceita, você se desidentifica. É preciso querer aceitar. A natureza não dá saltos. Não pense que você pode driblar Deus e chegar ao céu fragmentado, cheio de partes que você condena por considerar que são maldades suas. Eu sempre digo que a porta do céu é estreita, só deixa passar um. Se você chegar lá com os “eus” que carrega, serão todos barrados no baile.

Permita que essa mensagem ressoe dentro de você, deixe-a ecoar, deixe-a chacoalhar você por dentro. Isso vai acordá-lo.

13

O casamento da nova era

Já é tempo de parar de falar no que não queremos. Vamos começar a sonhar e desenhar os contornos daquilo que desejamos, que é alcançar o céu aqui mesmo, na Terra, por meio de um mergulho em uma relação baseada no amor verdadeiro.

O primeiro passo para essa conquista é a purificação profunda do sistema, até que possamos alcançar o ponto em que sustentamos estar presentes para o outro de maneira transparente e verdadeira. Em outras palavras, é preciso alcançar maturidade suficiente para humildemente assumir a própria responsabilidade pelos conflitos, por mais que o outro esteja realmente equivocado. No novo casamento não existe jogo de acusações. Então, quando acontece um balanço na energia da relação, cada um assume sua responsabilidade por isso. Se ainda precisamos acusar o outro pela nossa incapacidade de amar e pela nossa infelicidade, estamos imaturos.

Somente um coração purificado é capaz de sustentar a corrente vital que nasce da união entre a força sexual e o coração, uma experiência tão poderosa que se assemelha à do êxtase místico, tão intensa que causa medo, porque parece capaz de nos esmagar. Se você ainda não experimentou essa unificação entre as correntes masculina e feminina, talvez seja difícil compreender o que estou dizendo. Se ainda não estamos preparados, ou seja, se ainda não completamos o processo de purificação, seremos tomados pelo medo. Não tendo amadurecido o suficiente para admitirmos esse medo, vamos querer escapar, acusando o outro. Se o outro não estiver errado, vamos inventar um erro. Assim, a mulher encontra motivo para esfriar o corpo e o homem encontra motivo para encontrar outra mulher.

No casamento da nova era há uma profunda intimidade. Há uma constante intenção de se revelar e de se abrir para receber a revelação do

outro. Isso não é nada fácil se você ainda não completou o processo de purificação e transformação do eu inferior. Porque, muitas vezes, o outro guarda verdades difíceis de aceitar, assim como você teme dizer a verdade porque tem medo da reação do outro. No novo casamento existe uma real disposição para dizer e ouvir a verdade. Talvez esta seja a melhor forma de definir esse novo tipo de relacionamento: ausência de mentiras e segredos. Ao contrário, há uma constante intenção de transparência e de receber o que o outro tem para oferecer. Esse novo tipo de relação inclui a capacidade de ver o potencial adormecido do outro e de dar força para esse potencial despertar.

Uma união desse tipo também traz consequências no nível físico. A sexualidade se torna então um ritual sagrado, criativo, que se renova a cada encontro. Ela se transforma numa prece ao divino, pois é uma forma de experienciar a unidade através da união do feminino e do masculino. Aqui é importante deixar claro que esse processo independe do gênero dos parceiros. Não importa se são pessoas de sexos opostos ou do mesmo sexo, porque estamos aqui falando das polaridades masculina e feminina que ambos os gêneros possuem dentro de si, em diferentes graus, independentemente da biologia. Quando a união verdadeira ocorre no nível físico, não há pressa em acabar o ato sexual, porque não é necessário chegar a lugar algum. Não há ejaculação ou qualquer perda de energia, porque, quando os centros de duas pessoas se encontram, o fluxo energético segue para dentro e para cima, iluminando os centros de energia do corpo sutil. A mente cessa sua atividade frenética, o ego sai do comando e você pode ter um vislumbre do eterno, do *samadhi*, esse estado muito profundo de meditação no qual o indivíduo experiencia a unidade e a absorção prolongada no estado de bem-aventurança. A meditação entra em cena.

Aqui vale a pena dizer que esse encontro antecede o *brahmacharya*, o estado de transcendência no qual a energia sexual é completamente purificada e transmutada em energia vital. Isso significa que o próximo passo é viver a experiência do êxtase sozinho, através da meditação.

O novo casamento só pode acontecer dentro do caminho espiritual, ou seja, se estamos realmente buscando por algo que vá além da percepção ordinária a respeito da vida e que nos leve ao despertar da consciência maior. Essa nova forma de se relacionar possibilita que haja a experiência da unidade. Ela possibilita que você se enxergue através do outro e possa dissolver a ilusão de separação. Enquanto não chega nesse estágio, é

importante focar na purificação e entender que, tirando todo o romantismo, o relacionamento é material de escola, ou seja, o outro serve como espelho e professor, desafiando você e lhe dando novas lições para que você aprenda e evolua.

Olhando por esse ângulo, uma relação aparentemente negativa é melhor do que o isolamento, porque proporciona uma oportunidade de autoconhecimento. A não ser que a escolha de ficar sozinho venha de um desejo nascido do coração, com intenção de aprofundar-se em si mesmo através da solidão e da entrega à consciência maior, e não seja fruto do medo ou do orgulho.

Se você decide ficar sozinho, avalie sinceramente suas razões. Veja se não é a fuga da revelação. A resposta está dentro de você. Se estiver guardando mágoas e ressentimentos ou justificando sua escolha de ficar só com base nos defeitos do outro, isso significa que você ainda está preso no jogo de acusações e um trabalho de purificação se faz necessário. Costumo dizer que a perfeição do amor divino só é possível quando você já passou pelas misérias do amor humano. Você só está pronto para partir depois de chegar.

TRANSFORMANDO A CRIANÇA FERIDA

O casamento da nova era é um encontro entre dois adultos realmente maduros. Ele é um núcleo de força que ilumina a jornada de ambos, assim como pode iluminar o caminho daqueles que estão à sua volta, por conta do campo de amor que ele gera. Esse é um caminho para a liberação através da unificação do masculino e do feminino dentro de nós.

Dessa forma, o casamento da nova era não vai contra a evolução espiritual, ele faz parte dela, pois é mais uma forma de *sadhana*, expressão em sânscrito que se refere à prática espiritual, que inclui uma porção de atividades, tais como entoação de mantras, realização de rituais, meditação, yoga, *seva* ou estudo de textos sagrados. Eu diria que, hoje em dia, esse casamento é uma das práticas espirituais mais necessárias, porque exige que mantenhamos o coração aberto enquanto nos relacionamos com o outro em intimidade, o que é ainda mais desafiador e demanda mais consciência e abertura do que o relacionamento de amizade ou o relacionamento cotidiano. Mas é claro que isso somente será possível à medida que nos livrarmos das

crenças e preconceitos criados pela mente condicionada, que nos fazem enxergar o relacionamento baseados nos moldes do antigo casamento.

Portanto, embora o velho casamento possa ser descrito como um encontro de duas crianças feridas, um encontro de neuroses, ele também tem sua importância no processo evolutivo. Porque, dependendo dos nossos *karmas* e da nossa história pessoal, precisamos viver essa experiência para aprender e integrar certos aspectos da personalidade que estão negados.

Um dos maiores obstáculos para a evolução no caminho do relacionamento é o orgulho, que quer sempre esconder alguma coisa e impede a revelação. Como vimos, o orgulho nasce como um mecanismo de defesa para protegê-lo das marcas de abandono, rejeição, exclusão, humilhação, que fizeram com que você considerasse aspectos da sua personalidade como inadequados, obscenos, maldosos. O orgulho vem para nos ajudar a esconder do mundo esses aspectos negados. Ele não quer que ninguém descubra as partes que um dia você rejeitou e o impedem de se relacionar.

14

Por que nos relacionamos

Sinto que a esta altura estamos prontos para falar sobre o objetivo final dos encontros afetivo-sexuais: o relacionamento é apenas uma passagem. Tentamos, por meio do outro, revelar a nós mesmos. Buscamos nossa parte complementar, que, em última instância, está dentro de nós. O masculino está em busca do feminino e vice-versa, não importa em qual corpo, não importa o tipo de sexualidade. Quando encontra a si mesmo por meio do outro, você não precisa mais procurar o outro. A sua busca cessa quando os opostos se encontram e ocorre o casamento alquímico entre o masculino e o feminino dentro de você. É quando o chumbo se transforma em ouro. Você encontra a pedra filosofal, o elixir da longa vida que nasce dessa fusão.

Talvez você fique desanimado ao imaginar que o objetivo dos relacionamentos é abandoná-los. Compreenda que esse não é o objetivo, mas é uma consequência natural. Isso não quer dizer que você não possa continuar unido à pessoa amada. O que ocorre é que você não depende mais dela, pois está saciado.

A renúncia não pode ser forçada. Ela acontece quando você naturalmente chega a um grau de transcendência e desapego. Eu dou o exemplo da criança que brincou o suficiente com o brinquedo e já não quer mais brincar. Ela não se opõe ao brinquedo; ela simplesmente não vê mais graça nele. Isso quer dizer que ela não reprime a vontade de brincar. É importante distinguir a renúncia da repressão à sexualidade, imposta por muitas doutrinas como condição para alcançar Deus. A repressão só vai piorar as coisas, porque tudo que é proibido acaba sendo desejado. O caminho não é a repressão, mas a transcendência. Também é importante não confundir repressão com austeridade, que pode de fato ajudar. Muitas vezes, no caminho da transcendência, é necessário praticar uma austeridade inteligente. Apenas

tenha em mente que a natureza não dá saltos. O despertar da consciência ocorre, de forma natural e orgânica, conforme progredimos no processo de purificação.

A intenção aqui é mostrar a direção. Por mais distante que você esteja do novo casamento e da transcendência que o sucede, é importante que tenha a chance de se localizar. Onde você está? Para onde caminhar? Se está sozinho, é importante se perguntar: por quê? É uma escolha consciente ou você está com medo de se revelar? Se está se relacionando, vale a mesma pergunta: por quê? Para poder se conhecer, crescer no amor e na união? Ou para extravasar seus impulsos destrutivos? Repetir essas perguntas a si mesmo e ouvir atentamente o coração pode ajudar a escolher a direção que vai ajudar você a superar o que hoje lhe traz sofrimento.

PARTE QUATRO

TRANSFORMANDO O MUNDO

A grande transformação do mundo ocorre no nível da consciência. Estamos deixando para trás uma visão fragmentada e começando a enxergar a relação entre o mundo interior e o exterior. Essa visão vai aos poucos alterar a forma como vemos o dinheiro, a educação e o trabalho, de forma a torná-los, pouco a pouco, expressões da alegria, do prazer e do êxtase. Essa é a linguagem do novo milênio.

15

Encontrando a si mesmo em tempos de mudança

Estamos passando por um período de grandes transformações, marcado principalmente por uma mudança radical na forma de ver o mundo. De uma visão fragmentada, cartesiana, em que o indivíduo se vê separado do todo, em que apenas o mundo material é levado em consideração, transitamos para uma visão mais holística e mais próxima da verdade – a verdade de que somos parte de um todo. E, como tal, influenciamos uns aos outros. Estamos deixando para trás um conjunto de crenças e concepções errôneas, construídas com base na ideia de separação, para atravessar um portal que nos leva a um novo nível de consciência, no qual somos seres interdependentes, envolvidos em uma dança cósmica com tudo o que há no Universo. Somos todos Um. Essa mudança de percepção a respeito da realidade traz muitas consequências, tanto no mundo interior quanto no mundo exterior. É disso que vamos falar agora.

Tenho visto muitas pessoas sofrendo por conta dessa grande transformação. Algumas já podem sentir o que está por vir e por isso estão afinando as frequências do amor e da união. Outras ainda não podem fazer isso porque estão enredadas nas teias das ilusões e dos apegos. Estão acostumadas ao sofrimento que lhes parece tão familiar.

Um dos aspectos marcantes dessa grande transformação planetária é o resgate de uma linguagem esquecida: a linguagem do êxtase, que é a linguagem do Ser. E êxtase é sinônimo de liberdade. Muitos estão se abrindo para receber os códigos divinos da liberdade e do prazer, e, para esses, muitas curas já estão acontecendo. Quanto mais afinado estiver com os novos códigos vibracionais, mais fácil será para você essa passagem. Já aqueles que, por força dos antigos condicionamentos, têm o prazer como inimigo estão se sentindo ameaçados, porque as barreiras da separação estão caindo.

É tempo de abrir os braços para receber um novo mundo, fruto do alinhamento com a liberdade e com o prazer, que são a linguagem do Ser. Essa ressignificação está acontecendo interna e externamente. Dentro, as crenças e condicionamentos estão sendo dissolvidos. Fora, está havendo uma mudança estrutural das instituições no mundo inteiro. A intensidade da luz está aumentando. Por isso, estando identificado com pensamentos e crenças equivocadas, você se sente ameaçado, já que a luz dissolve tais identificações. Estando identificado com a mente, você acredita ser seus pensamentos. Possessividade, ciúme, insegurança e medo são formas de pensamento que pertencem ao plano da sombra, dos sentimentos negados. Portanto, se está identificado com eles, você acredita ser a sombra. E o que a luz faz com a sombra? Dissolve. Por isso você está vivendo o terror do aniquilamento.

TRANSITANDO DO MEDO PARA A CONFIANÇA

Está havendo uma mudança de eixo. Estamos indo em direção à fonte inesgotável de amor que temos dentro de nós mesmos. Estamos nos movendo de um extremo, no qual estamos viciados em buscar receber o amor exclusivo, para outro no qual podemos dar amor. Estamos nos movendo da linguagem do medo para a linguagem da confiança, aquela que nos permite perceber que todas as nossas necessidades serão atendidas.

Só poderemos ancorar essa nova consciência quando restaurarmos os códigos da confiança. Enquanto não pudermos confiar em nós mesmos, não será possível ancorar a luz e vamos continuar sofrendo. Tudo que está acontecendo neste momento, por mais difícil que possa parecer, é fruto da graça divina sendo derramada sobre nós para ajudar-nos a reconquistar a autoconfiança. Se ela estiver encoberta por muitas camadas, teremos mais trabalho e desafios. A boa notícia é que os vícios, os maus hábitos e os jogos destrutivos ficarão mais evidentes neste momento de crise, o que facilita que os identifiquemos.

Seu destino é desfrutar a verdade de que você é livre! Você é uma manifestação da luz e do amor divino. Por mais que sua mente condicionada queira acreditar em qualquer outra coisa, a realidade vai se manifestar e você vai acordar desse sonho de escassez, no qual você é uma criança ferida, impotente, inadequada e insuficiente. Isso é somente um pesadelo, uma

camada que encobre a realidade. Eu rezo para que você acorde e resgate a autoconfiança. Você é a própria confiança.

A VOZ DO MEDO

O maior obstáculo no caminho é o medo, porque ele nos impede de manifestar a confiança que permite ancorar os códigos de luz que estão chegando. Esse medo pode se manifestar de diversas maneiras. As mais comuns são a dúvida e o ceticismo. É esse tipo de racionalização que afasta você do coração e o impede de sustentar o amor, que o faz acreditar que Deus está contra você e que há injustiça no mundo. Mas, acredite, isso é somente a voz do seu medo. A nova linguagem está vindo em seu socorro. Aceite-a.

Identifique a voz do medo, para aprender a ignorá-la e passar a dar energia para a confiança, até que possa atravessar a ponte – você está bem no meio dela. Se a voz do eu inferior ainda insistir, lembre-se desta metáfora: o medo é como um impostor querendo se apossar da sua casa. E quem abre a porta é a dúvida. A voz do medo só fala mentiras. A verdade é que Deus, ou o amor, é o seu melhor amigo. A verdade é que a vida está a seu favor. Faça uso da oração: "Senhor, qual é o meu aprendizado neste momento? Dá-me humildade para aprender o que tens para me ensinar."

Os comparsas do medo são o orgulho e a obstinação. São eles que ocupam a sua mente e fazem você cair. Se você sente medo da mudança, do novo e da liberdade, é porque o orgulho está presente. Ele o faz pensar, por exemplo, que Deus é injusto e tirano, que não sabe o que está fazendo. Isso provavelmente é uma imagem que você desenvolveu na sua infância, projetando na imagem de Deus aquilo que via em seus pais. Mas Deus é a vida única, a inteligência criadora que se manifesta em tudo e em todos. Deus é amor. E o amor muitas vezes precisa espremer você para poder purificá-lo e torná-lo um canal puro dele mesmo. Somente através da humildade a aceitação é possível. E é através da aceitação que você pode se entregar.

ABRINDO MÃO DO JOGO DESTRUTIVO

No caminho do desenvolvimento, no caminho do despertar para o êxtase e a liberdade, todos nós temos hábitos nocivos que inconscientemente nos distanciam da verdade. Eles driblam nossa consciência, porque estão ancorados no corpo, enraizados profundamente na maneira como nos

portamos no mundo. Mas, por mais inconscientes que seus gatilhos possam ser, você no fundo sabe em que coisas está tropeçando repetidas vezes.

Uma maneira simples de identificar esses padrões destrutivos é perguntar a si mesmo. Ninguém sabe melhor a respeito desses obstáculos. Então é hora de se indagar: “Qual vício ou mau hábito está obstruindo meu caminho? Qual é o entulho que está no caminho do coração e precisa ser removido?” Se mesmo assim você não puder ver, peça para o Eu superior, para a centelha divina que habita você: “Eu quero ver. Por favor, me mostre. Eu me comprometo a ver.”

Peça também para ver o que você está ganhando com isso. Certamente há um ganho, senão você não manteria o vício. E esses ganhos muitas vezes têm um caráter doentio, que nos custa identificar, porque são desagradáveis de admitir. São coisas como um pequeno prazer em ver a si mesmo sofrer ou humilhar alguém, uma satisfação na vitimização ou no abuso, uma autopiedade ou uma crueldade. Você sabe a que me refiro. Então será preciso uma dose extra de vontade e disciplina para ver os obstáculos que estão no seu caminho. É como se a polícia estivesse atrás do bandido que assaltou sua casa e você estivesse tentando proteger o bandido. A polícia é a luz que está tentando entrar para resgatar a autoconfiança roubada pelo vício, que é o bandido, mas você não quer deixá-la entrar. A casa está cercada, agora cabe a você entregar o bandido. Procure se conhecer, queira mergulhar fundo em si mesmo para poder compreender como você age e reage no mundo. Fazer isso através da oração e da meditação talvez o ajude.

Quando essa revelação se manifestar, você terá que fazer uma escolha. Talvez você tenha que tomar uma atitude, renunciar a alguma coisa, algum hábito. Porém a renúncia só poderá acontecer quando você atingir a verdadeira compreensão. Para isso é preciso querer ver. Porque, muitas vezes, se você não quer ver, isso já faz parte do seu vício.

Quem não quer ver os próprios buracos vai acabar projetando-os no outro, vai acreditar que ele é o responsável pelo seu sofrimento. Esse jogo de acusações está profundamente arraigado no psiquismo humano, mas vem sendo desprogramado pela nova linguagem. Cabe a você se alinhar com a alegria, com o amor e com a luz.

Não há saída: inevitavelmente você vai ser feliz. Você pode tentar fugir para onde quiser, mas, se está lendo este livro, já foi pego. Você pode esbravejar o quanto quiser, pode surtar – não há saída. Você vai ser feliz. Em

algum momento você vai dançar, cantar e celebrar a vida. Eu estou comprometido com isso. Essa é a minha promessa. Esse é o comprometimento do meu coração.

Eu reafirmo que você é a luz divina e seu corpo é um canal para ela se manifestar. Os sentimentos negativos são cortinas geradas pelas identificações com os pensamentos, que fazem você acreditar que existe falta. Com isso, você quer tirar o que é do outro. Você está sendo convidado a abandonar essa mentira. Você não precisa tirar nada de ninguém, porque você já tem tudo. Tem até aquilo que só existe para ser doado. Ao invés de querer tudo para si, queira dar para o outro. Não queira brilhar sozinho, queira que o outro brilhe. Quanto mais você se compromete a fazer o outro brilhar, mais você brilha.

16

Dinheiro e espiritualidade

Todo ser humano anseia por felicidade. Muitos acreditam que irão alcançar a felicidade satisfazendo os desejos, seja adquirindo bens materiais ou acumulando dinheiro. Eles investem seu tempo e sua energia na busca desses objetivos, ao custo de grandes sacrifícios. Buscam alcançar o contentamento através da aquisição dos seus objetos de desejo. Quando adquirem esses objetos, experienciam uma alegria passageira, que às vezes dura apenas minutos. Depois dessa breve satisfação, a pessoa retorna ao descontentamento e logo cria um novo desejo a ser perseguido, um objetivo que acredita que irá com certeza trazer satisfação dessa vez. Isso continua interminavelmente. Essa pessoa – ainda espiritualmente imatura – acredita que o contentamento interior somente é possível quando o mundo exterior começar a atender suas expectativas e vontades. Por outro lado, uma pessoa espiritualmente madura sabe que a felicidade não é o destino, ela está no caminho.

O EXTERNO REFLETE O INTERNO

Como já vimos anteriormente neste estudo, nossa experiência do mundo externo é um reflexo do nosso mundo interno, porque interpretamos a realidade à luz das nossas construções mentais, nossos condicionamentos. Buscar a felicidade nos eventos externos é um engano da mente. Tanto a experiência da alegria quanto a da miséria dependem exclusivamente do próprio indivíduo. Eu costumo lembrar que existem pessoas muito ricas que são felizes e outras muito ricas que são infelizes. Lembro também que existem indivíduos pobres felizes e infelizes. Ou seja, riqueza não tem nada a ver com felicidade.

A alegria deve ser cultivada dentro, para então transbordar na vida

externa. O estado de contentamento não depende de circunstâncias externas nem de outras pessoas. Ao contrário, é um fenômeno interno que emerge independentemente de qualquer condição externa. Felicidade é Deus, é amor, é a sua realidade mais íntima. A felicidade está aqui e agora.

Espiritualidade é o conhecimento dessa realidade objetiva, tanto sobre o universo interno quanto sobre o universo externo. É o encontro de si mesmo. O caminho da espiritualidade leva você em direção a você mesmo. É o caminho de volta para casa. A personalidade imatura pode ser comparada a uma gota de água que não sabe ser o oceano.

Estamos perdidos num baile a fantasia, acreditando ser ele a realidade. O que dizer das roupas caras, dos acessórios de último tipo, dos carros de luxo, dos títulos que ostentamos, senão que se trata de fantasias? A verdadeira felicidade emerge quando removemos o véu da ilusão e ignorância criado e mantido por nós mesmos.

A fantasia, que também podemos chamar de máscaras, é transitória, não passa de uma distorção do nosso verdadeiro Ser. Ela é uma fachada que usamos para tentar encobrir as características comumente conhecidas como fraquezas ou vícios, como gula, preguiça, avareza, inveja, raiva, orgulho, luxúria, medo e compulsão para mentir.

Para alcançarmos a felicidade, precisamos identificar e ultrapassar as máscaras, de modo a acessar esses aspectos desagradáveis do nosso ego e finalmente integrá-los. Esse processo nos permite atingir nossa última realidade: o Eu superior. Ao transcendermos esses aspectos negados, integramos as partes de nós mesmos que estavam separadas e nos sentimos completos. Dessa forma, relembramos da nossa natureza divina.

A ENERGIA DO DINHEIRO

O que tudo isso tem a ver com dinheiro? O dinheiro é uma energia neutra. Os seres humanos é que dão a ela uma polaridade positiva ou negativa. Se o dinheiro é utilizado pelo Eu superior, ele vai alimentar os projetos que nascem do coração e possivelmente vão nutrir objetivos maiores, não relacionados aos desejos individuais. Fomentar uma cultura de paz, por exemplo. Já o eu inferior, que eu também chamo de criança ferida, vai utilizar o poder do dinheiro para nutrir a separação, o que invariavelmente causará mais destruição e conflito. O eu inferior utiliza o dinheiro para alimentar seus

desejos de poder individual e domínio sobre o outro, tudo para anestesiar temporariamente os sentimentos de carência e inferioridade.

Quando nossa consciência está centrada no Eu superior – quando a gota de água está consciente de que ela é o oceano –, o Ser se torna nossa fonte de energia. Por outro lado, se a ilusão da separação quebra a conexão com o Eu superior, a pessoa se torna carente dessa energia. Para compensar, ela busca explorar a energia de outras pessoas, porque ela tem a impressão de que está separada de si mesma. A estratégia do ego é drenar a energia vital do outro, como um vampiro, e fazer o outro se sentir inferior.

O dinheiro é apenas um símbolo humano que representa o valor estabelecido para coisas ou serviços que estão sendo trocados. É neutro e, portanto, deve ser tratado com respeito e sabedoria. A ignorância, na forma da luxúria e da avareza, se apropria desse símbolo como tábua de salvação e nos escraviza ao dinheiro.

O dinheiro pode, por exemplo, ser usado como se fosse um substituto do afeto. É comum pais ausentes darem ao filho dinheiro ou bens materiais para compensar esse abandono. Eles dizem: “Não tenho tempo para estar com você, mas vou garantir que nada falte.” A personalidade em desenvolvimento da criança chega à conclusão errônea de que o dinheiro é um sinônimo de afeto. Essa criança então generaliza essa imagem de “dinheiro como substituto do afeto” para toda a sua vida. Ela tenta guardar dinheiro como um companheiro próximo para o resto da vida.

Quando ela cresce e se torna um adulto, ainda guarda essa criança ferida dentro de si, com todas as suas conclusões errôneas a respeito da vida. Essa pessoa projeta o pai distante e ausente nas outras pessoas, acreditando que todos irão se comportar como seu pai. Embora ela possa compreender com seu intelecto que dinheiro e afeição são coisas diferentes, seu inconsciente realmente acredita que os dois são intercambiáveis. Essas marcas são relegadas às profundezas da mente inconsciente para proteger a ferida de abandono da criança. Lá, escondidas nas sombras do esquecimento, elas exercem influência irrestrita.

COMO O DINHEIRO FLUI PARA AS PESSOAS

O dinheiro geralmente se torna o objetivo final na jornada da vida das pessoas porque elas acreditam que ele irá resolver todos os seus problemas.

Essa é a causa de todos os conflitos e de toda frieza que permeiam a vida humana. Inconscientemente, estamos todos realmente buscando o amor. Dependendo do *karma*, algumas pessoas podem atingir a abundância material. Porém todo o dinheiro que elas adquirem pode apenas servir para fortalecer suas defesas pessoais, porque o dinheiro reforça a crença de que elas são poderosas e autossuficientes. Mas, no fundo, elas têm consciência de que seu sentido de plenitude é uma mentira óbvia, porque sabem que ainda são apenas crianças carentes agindo dentro de um corpo adulto. Essa inversão de papéis psicológicos causa confusão e sofrimento.

Temos dificuldade de distinguir entre os meios e os fins. Se o dinheiro se tornou o objetivo final na vida de uma pessoa, então todos os esforços serão colocados para ganhar dinheiro. Em seus esforços para enriquecer, ela presta pouca atenção na natureza do trabalho que está realizando. Ela não questiona se vale a pena, se é gratificante ou agradável.

Quando espiritualmente madura, ela sabe que suas ações são governadas pelos intentos do coração e que o dinheiro é uma consequência natural de suas ações. O trabalho, em vez de ser percebido como um peso, transforma-se em serviço e se torna um presente precioso a ser dado aos outros e que vem das profundezas de seu ser. Atingimos essa compreensão quando servimos ao Divino, que é o mesmo que servir ao próprio coração. O serviço nos traz prazer e realização como recompensa natural. O dinheiro é parte dessa recompensa também, pois nos traz dignidade, bem como os meios para nos mantermos sem depender dos outros. Mas nesse caso o dinheiro não é o objetivo primário do nosso esforço, somente um dos meios existentes para atingirmos o fim, que é espiritual. Quando desenvolvemos tal maturidade, não somos mais escravos do dinheiro, porque nos libertamos do apego. O apego é a escravidão que causa tanto sofrimento e aprisiona a alma humana.

A criança ferida age através do corpo adulto. Somente através do autoconhecimento e da integração dos aspectos negados da personalidade, da aceitação dos sentimentos rejeitados e ocultos nas sombras, é que podemos crescer e começar a dar ao dinheiro seu devido lugar, pois ele começa a ser usado pelo Eu superior. Nessa escola de iniciação espiritual, consideramos o trabalho com a criança interior como um curso preparatório, um pré-requisito para a educação mais elevada na vida espiritual.

As pessoas passaram a associar o dinheiro com todos os tipos de símbolos e crenças. Por exemplo: uma vez recebi uma pessoa que me explicou que

tinha muita dificuldade em ganhar dinheiro. Ela trabalhava muito e tudo ficava bem desde que não fizesse muito dinheiro. Porém, quando o dinheiro começava a fluir abundantemente, ela entrava numa crise pessoal profunda, que bloqueava o fluxo de ganhos financeiros. Questionando sua história de vida, descobrimos que o dinheiro estava ligado a um padrão relacionado à sua infância. Era uma história que envolvia dor, manipulação, controle e luta – tudo relacionado a dinheiro. Aquela pessoa inconscientemente se referia ao dinheiro como o responsável por toda a discórdia que envolveu sua vida familiar passada. O dinheiro tinha se tornado um símbolo daquele trauma. Isso explicava sua rejeição ao dinheiro e sua dificuldade em obtê-lo.

Há uma crença muito difundida de que é preciso sofrer para merecer qualquer prazer. Em algum nível ainda subconsciente, a mentalidade religiosa que muitos de nós herdamos de nossa cultura exalta aqueles que são crucificados. A ideia é que, se usarmos uma coroa de espinhos, as pessoas irão finalmente nos aceitar como merecedores e altruístas. Outra crença comum, baseada na má interpretação das palavras de Jesus, insiste que nós realmente temos que ser pobres para sermos espirituais, pois Cristo disse que "é mais fácil um camelo passar pelo buraco de uma agulha do que um homem rico entrar no reino dos céus".* Tais crenças inevitavelmente limitam a compreensão do papel espiritual do dinheiro. Elas nos impedem de compreender nossa verdadeira identidade espiritual.

* Mateus 19:24.

PAGAMENTO PELO TRABALHO ESPIRITUAL

Dinheiro e espiritualidade se misturam também quando um trabalho espiritual é pago. É curioso ver a desconfiança que isso gera, porque ninguém tem a mesma impressão ao pagar por outros serviços ou bens materiais. Podemos até considerar que determinado serviço é caro, mas, se realmente queremos aquilo, geralmente pagamos, de qualquer forma, se tivermos o dinheiro. Por outro lado, quando é necessário dinheiro para nos ajudar a trabalhar sobre nós mesmos, hesitamos. As pessoas frequentemente entendem que as

contribuições monetárias são necessárias explicitamente para ações de caridade. Mas têm dificuldade em compreender a legitimidade do pagamento a serviços que envolvem psicoterapia, autoconhecimento ou crescimento pessoal. Essa suspeita reativa nasce da imaturidade espiritual. Por trás dessa mentalidade crítica estão crenças limitadoras e a falta de conhecimento sobre a “lei do dar e receber”. A desconfiança surge com a ideia de que, “se aquilo que eles oferecem custa dinheiro, então não pode ser tão espiritual”.

De um lado, essas crenças são usadas para fugir de situações que trariam à tona o confronto consigo mesmo. Com tais julgamentos, evitamos assumir a responsabilidade por nossos próprios processos. O medo de descobrir nossos fantasmas colabora para sustentar essa aparente mesquinharia e a relutância em pagar por serviços de ajuda.

De outro lado, trata-se de uma ignorância a respeito dos caminhos para a espiritualidade. A graça divina é como o sol que ilumina a todos igualmente. A graça divina e a iluminação não podem ser compradas ou vendidas. Nos serviços espirituais autênticos, o objetivo não é o dinheiro. O foco primário está na transmissão do conhecimento e na realização do trabalho maior. O dinheiro é a energia que circula entre as pessoas, que financia a infraestrutura física necessária para as pessoas atingirem esses objetivos espirituais.

Evidentemente, nem todos os prestadores de serviço espiritual pensam assim. Há pessoas que ainda vibram na energia da escassez, cujo foco consciente ou inconsciente é fazer dinheiro através do trabalho espiritual. Para aqueles que agem dentro desse padrão, o dinheiro ganho representa afeto ou reconhecimento externo. Pouco a pouco, o crescimento interior de um indivíduo permite que ele possa distinguir a autêntica espiritualidade daquela que foi distorcida pela necessidade imatura de reconhecimento. O dinheiro não é de forma alguma antiespiritual. Apegar-se ao dinheiro, sim. Conforme amadurecemos espiritualmente, descobrimos que aprender a lidar com o dinheiro é um aprendizado-chave nessa grande escola da vida.

REALIZANDO SEU PROPÓSITO

Durante nossa jornada espiritual, podemos trabalhar e ganhar dinheiro, mas não deveríamos perder nosso tempo ou nossa energia nos preocupando com ele. Toda a atenção deve ser dedicada a reconhecer que somos a encarnação do amor divino e a procurar enxergar a mesma luz em todos os seres. Você

não nasceu neste mundo para ficar enlouquecido ou doente por preocupações com dinheiro. E você pode ter certeza de que não nasceu para comprar coisas e serviços. Ao contrário, você veio para realizar um grande trabalho, que é reconhecer Deus em você e em todos os seres vivos. Dessa forma você realiza seu *dharma*, a Lei Suprema, aquilo que mantém o universo e, ao mesmo tempo, o propósito da existência. Realizar o *dharma* significa efetivar o propósito original ou missão que foi destinado à vida de alguém. Seja um devoto sincero e nada irá faltar na sua vida. A Mãe Divina sempre dá a seus filhos tudo o que é necessário para a autorrealização.

Se sentimos que algo está faltando, é porque estamos identificados com a ilusão da escassez. A falsa ideia de um "eu" separado dá origem à falsa ideia de "meu" – e assim nasce todo o autoengano e as condições para que o sofrimento tome conta.

O caminho que nos leva para a libertação está na auto-observação. Nessa prática, a única pergunta que serve é: "Quem sou eu?" Conforme nossa dedicação para o caminho da verdade cresce, todas as nossas necessidades legítimas são atendidas – sempre.

DESISTINDO DO MEDO DA ESCASSEZ

Uma pessoa somente está pronta para experienciar a verdadeira riqueza quando estiver preparada para viver na pobreza sem medo. Uma pessoa se torna imortal somente quando se liberta do medo da morte. Da mesma forma, só é possível experimentar a abundância quando se puder viver de forma modesta sem vergonha ou medo. Tudo aquilo que é construído para cobrir algo de que se tem medo ou vergonha irá desmoronar mais cedo ou mais tarde. Existe uma lei psíquica que diz: no nível inconsciente, aquilo que você mais teme é o que você mais deseja. É assim porque tudo que é construído através da máscara irá desmoronar mais cedo ou mais tarde. Não importa se essa falsa identidade vem do apego ao império ou ao estado psicoemocional – em algum momento ela irá desmoronar.

Um homem que procurou meu auxílio trazia uma história de sucesso no plano material. Ele tinha uma empresa que gerava centenas de milhões de dólares de lucro por ano. Então ele enfrentou uma crise emocional em seu casamento e tudo começou a ir mal nos negócios. Ele perdeu muito dinheiro e num curto período de tempo foi à completa falência. Ele descobriu que

alguém vinha roubando sua empresa sem ele perceber enquanto ele estava envolvido com sua crise emocional. Nesse estado deplorável, ele veio pedir ajuda para recuperar sua riqueza perdida. Logo ficou claro para mim que ele primeiro necessitava encarar sua pobreza atual – pois ele havia construído um império para fugir da pobreza. Ele nunca tinha tido a coragem de realmente aceitar a pobreza que o assombrava no interior.

Cobiçar mais dinheiro do que o necessário é uma doença. Esse desejo ardente de se obter riquezas sem fim é uma doença que está arraigada na luxúria e na avareza, que são manifestações da nossa identificação absoluta com o corpo. Se não nos curarmos dessa doença, ela gerará sofrimento.

Se esse for o seu caso, você já sabe o primeiro passo para a cura: a autoinvestigação. Faça um exame sincero de sua dor. Identifique sua dependência das coisas materiais e o sentimento de vulnerabilidade que essa dependência cria. Após reconhecer o apego e a dependência, o que pode levar um tempo, a solução é abrir o coração. O caminho que eu conheço pede que você cultive a habilidade de reconhecer o Divino em você e em todo ser vivente. Essa prática irá elevar sua consciência e o guiará para a solução dos seus problemas. Quando você puder ver o Divino em todos, seu coração se abrirá e revelará o amor que o habita, que é a sua verdadeira natureza. Então você transforma suas ações em serviço para Deus.

Mas atenção: as práticas espirituais não garantem a libertação. Podemos realizar muitas práticas, mas continuar agindo baseados no mesmo velho medo da escassez e então manifestar o egoísmo produzido por essa atitude. Podemos ficar andando em círculos e acreditar que realmente estamos chegando a algum lugar porque estamos meditando ou rezando. E assim não podemos reconhecer que estamos vendo o mesmo cenário repetidas vezes.

Também não adianta cruzar os braços e esperar que as coisas de que você precisa caiam do céu. Deus não tem outras mãos senão as suas. Como Deus está dentro de você, você é aquele que precisa realizar o trabalho. Porém suas ações devem ser dedicadas a Ele, o profundo mistério do Universo, aquele ou aquilo a quem devemos a gratidão pelo fato de estar vivos. Não importa o nome, o que importa é o sentimento de agradecimento. Você não deveria realizar nada, nenhuma tarefa, para receber qualquer coisa em troca. Reconheça essa insistência em receber algo em troca por tudo que você dá e coloque um fim nisso – porque isso é fruto da ignorância.

17

A educação da nova era

A educação será o fundamento do novo mundo que pede passagem. Na minha visão, a única chance de acelerar o processo de despertar de que estamos tão urgentemente precisando está na educação das crianças, porque elas herdarão nosso mundo em breve.

Na minha visão, o grande desafio atual é oferecer às crianças uma educação baseada em valores humanos e espirituais, para que se desenvolvam de forma que possam realmente promover uma nova era. Hoje, tudo o que elas aprendem em casa e nas escolas é a manipular a matéria, de maneira totalmente desvinculada de seu universo psicoemocional e sem nenhuma conexão com o mistério maior. As muitas crianças que recebem orientação religiosa em casa ou em igrejas obtêm apenas noções dogmáticas e moralistas do que é certo e errado, mas nunca são estimuladas a observar a si mesmas e acessar a divindade que as habita, um poder que nessa idade está mais aflorado, pois ainda não passaram pelos choques de dor que impedem o caminho até sua essência.

A educação é nossa única chance de virarmos o jogo em larga escala por causa da urgência de algumas demandas, como a rápida degradação do ambiente e os desafios da sustentabilidade. Nosso sistema educacional secular falhou nessa missão e o relógio está correndo. É justamente pelo fato de essa educação ter falhado que tanta gente me procura com insatisfações internas. Alguns poucos chegam para compartilhar o amor a Deus, mas a maioria vem em busca de uma saída para o sofrimento. É claro que esse sofrimento é criado a partir dos *karmas* e dos *samskaras*, palavra em sânscrito que significa “impressão” e que se refere às marcas deixadas na -psique e no sistema pelas ações realizadas no passado em nossa busca pela felicidade. Uma das origens do sofrimento é a educação focada no

desenvolvimento do ego, e não no despertar do Ser.

Outro traço da educação atual é a ênfase no medo. A criança é educada para se proteger e para extrair o máximo de tudo e de todos. Ela é treinada para ser perfeita, para nunca errar. Ela recebe noções fechadas do que é certo ou errado. E tudo o que de alguma maneira acaba associado ao que é errado é varrido para debaixo do tapete, mesmo que esteja em sua origem ligado a algum sentimento importante. É assim que, por exemplo, perdemos conexão com a força positiva da raiva, que possui grande poder de promover transformações. Em vez disso, deixamos a raiva aprisionada em uma coleira, da qual ela só se liberta em momentos de desatenção, causando máximo estrago, pois não está sob o campo iluminado da consciência, mas na sombra. Dessa forma a educação apenas ajuda a reforçar o "eu idealizado" ou autoimagem idealizada, esse conjunto de máscaras construídas com base em referências exteriores a respeito daquilo que é certo, daquilo que é perfeito. E assim vamos nos distanciando de nosso coração e nos treinando para sermos artificiais, para agirmos de determinada maneira que é considerada certa perante os códigos sociais. Daí a desumanização nas relações.

Minha visão é que a educação deve levar em consideração a dimensão espiritual do indivíduo, além do universo psicoemocional. E o maior desafio para os pais e educadores é entender o aspecto sagrado dessa missão.

Em primeiro lugar, será preciso promover uma evolução da consciência de pais e educadores, porque a criança aprende através do exemplo. Não adianta declamar um manual para a criança se você não vive daquela maneira. Ela aprende a partir do que você faz, não do que você diz. Você não precisa ser perfeito para realizar esse trabalho, mas é preciso que tenha desenvolvido um tanto de integridade, de autoconsciência de suas vulnerabilidades. É preciso ter clareza sobre a direção em que você está colocando sua intenção, ainda que de vez em quando você se perca.

É preciso também aprender a se abrir ao conhecimento dos outros, principalmente das próprias crianças, por meio da autenticidade e da humildade, para podermos admitir o que não sabemos e para desafiar nossas crenças. Muitas crianças estão chegando com o que eu costumo descrever como uma espécie de código genético modificado, pois já vêm a este plano em condições de desenvolver uma consciência ampliada, que já contém a linguagem adequada à nova realidade. Pais e educadores precisam de humildade para reconhecer as próprias limitações e aprender com os

pequenos mestres. Nossas limitações são perfeitamente visíveis para os jovens da nova geração, com sua perspicácia incomum e seu sistema operacional avançado. Essas crianças muitas vezes são seus mestres e, em vez de aprender, você não sabe o que fazer com elas.

No entanto, mesmo essas crianças mais evoluídas estão vulneráveis a essa marca que todos nós ainda carregamos e transmitimos, que é a dificuldade de aceitar as próprias imperfeições. É muito difícil aceitar que se erra. Eu vejo as crianças se descabelando porque erraram. Elas têm vergonha disso. Por quê? Porque foram condicionadas a fazer certo: "Se você errar, eu não te amo", dizem pais e educadores. Isso acontece sutilmente. É uma tirania muito cruel. É uma forma de forçar a criança a atender aos caprichos dos adultos. A criança precisa de limites que nasçam de um coração amoroso, não da criança ferida dos adultos, que está competindo com ela.

INDO ALÉM DAS REGRAS

Por fim, será preciso inserir na educação a capacidade de transcender as regras aprendidas. Como já vimos antes, será preciso incutir nas crianças a coragem de, em determinado momento, abandonar o pouco que se sabe para buscar o muito que nos falta saber para sermos felizes. Para atravessar a infância, a criança precisa de limites e regras. Mas ninguém ensina a ela que, um dia, algumas dessas regras precisarão ser transcendidas, porque, na maioria das vezes, as regras são criadas com base em dogmas e crenças da família ou da sociedade. Sem as ferramentas para fazer essa evolução, a criança vai se esforçar o resto da vida para cumprir tais regras e seguir o *script*, com o objetivo de ser aceita no seu meio social, mesmo que isso não atenda ao chamado de seu coração.

Se as regras nascem da consciência amorosa de pais e educadores, com o objetivo de promover o desenvolvimento dos valores humanos e espirituais do Ser em evolução, há mais chance de que a criança se sinta livre para procurar sua autonomia. Em geral, regras desse tipo deixam clara sua razão de ser e estão abertas a ser abandonadas. Não preciso dizer que é raro encontrar exemplos desse tipo de regra. Mais comum é a criança ser treinada para seguir condutas baseadas no ego dos adultos: "Se você fizer desse jeito, eu te amo." É claro que estou simplificando, porque a formação do eu idealizado, da máscara, acontece de forma bem mais sutil, complexa e

inconsciente. Mas, em geral, somos coagidos a seguir as regras e desejos dos pais, sob a ameaça da falta de atenção e amor. Para um pai ou uma mãe que foi duramente condicionado quando criança, é realmente desafiador sustentar as condições para que a criança possa expressar-se livremente. É quase como um rompimento com os próprios pais e com a própria dor. A espontaneidade da criança pode incomodar, principalmente quando você já está condicionado, porque ela o faz ver o quanto você está distante de si mesmo.

AMOR AO INVÉS DE MEDO

O desafio é maior para os pais do que para os professores, porque a ligação dos pais com a criança é maior e a projeção é amplificada devido à ideia de "meu". Se é meu filho, tem que ser do meu jeito. Assim, os pais exercem uma tirania e usam a criança para se vingar de toda a opressão e toda a chantagem emocional de que acreditam que foram vítimas. Isso tem feito o mundo ir para onde está indo, para essa tão profunda crise de sustentabilidade e de identidade.

É natural que a criança queira receber amor exclusivo, que a Terra alimente exclusivamente a ela. Compreenda o que estou dizendo: a necessidade de amor exclusivo é parte de um momento na evolução da consciência neste planeta e é reforçada pelo sistema educacional. Isso tem a ver com o processo de evolução da psique humana, é alimentado de geração em geração e se torna um círculo vicioso. Os pais crescem, mas a criança ferida continua viva, operando dentro deles. Somos todos filhos de crianças feridas. Os pais precisam se autoafirmar e acabam se vingando na criança para poder fazer isso. Acho que concordamos sobre a necessidade de quebrar esse círculo vicioso. É o que estamos fazendo aqui.

Como eu disse, a geração de crianças do novo milênio está crescendo dentro de uma nova visão de mundo, mais ampliada: elas crescem com uma capacidade ampliada de doar-se, de conectar-se com seu propósito. Seus canais estão mais sintonizados com a luz. Mas esse novo programa precisa ser estimulado para acordar e exercitado para fortalecer-se, como um músculo. O que elas precisam é de inspiração e orientação, ou seja, exemplos a seguir e uma educação baseada em valores humanos e espirituais, que proporcione a lembrança do propósito da nossa encarnação como seres espirituais vivendo uma experiência humana na Terra. Ou, para quem não

acredita em encarnação, uma educação que as ajude a se conectarem com o amor. Todo o sistema deve funcionar para estabelecer e ancorar essa consciência. Esse é o projeto divino para o planeta.

Trata-se de uma grande mudança. Imagine a economia sendo movida pelo amor, e não pelo medo. Parece loucura, não? E no entanto é para isso que estamos aqui. É a isso que viemos servir: ao amor, não ao ódio ou ao medo. Se você ainda não percebeu essa verdade e ainda está ofuscado pela ilusão que foi criada e transmitida ao longo da história, é preciso que faça essa escolha conscientemente. E, ao escolher a luz, não quer dizer que você automaticamente se transformará num canal do amor, porque a purificação das dores e dos sentimentos negados ainda deve ser feita. Mas essa escolha e esse compromisso é que vão nortear o seguimento da sua vida.

A ADOLESCÊNCIA E A SEPARAÇÃO

A adolescência é quando os conflitos da infância são reeditados. Nesse momento, os pais têm uma nova chance de fazer certo, o que significa ser amigos da criança, acolher e ouvir, ser uma fonte de apoio. É entrar no mundo da criança para entender o que está acontecendo com ela. Implica abrir-se para enxergar os potenciais adormecidos dos jovens e dar-lhes força para manifestá-los.

Antes de agir, porém, é preciso que pais, mães e educadores consigam observar o lugar de onde se dispõem a atuar. De certa maneira, é preciso compreender a sacralidade dessa missão. É preciso deixar de lado o papel de pai e de mãe para ser pai e mãe de verdade, o que significa estar de coração aberto para acolher a criança e apoiar seu caminho, ainda que não seja aquele que desejamos para nossos filhos. Nesse sentido, é preciso abandonar a noção de “meu” para enxergar a criança em sua inteireza e sua liberdade de ser quem ela quer ser. E ainda assim amá-la, não por ser seu filho ou filha, mas por ser essa manifestação da luz divina que brotou de você. Voltamos aos temas que temos tratado aqui: autoconhecimento para saber de onde vêm nossas motivações. E confiança, nesse caso na sabedoria inata que as crianças já têm do que é melhor para elas e dos desafios que escolhem enfrentar na vida. Precisamos aprender a não atrapalhar e não obstruir o florescimento delas.

Às vezes essa tarefa exige um tempo e uma atenção extras, porque a

criança vai reeditar os conflitos da infância e talvez sinta muita raiva dos pais. Ela pode agredir, pode pisar no seu pé. O que estou dizendo é que este é o grande desafio: compreender que você é mais do que uma criança ferida que reage aos ataques dos filhos. O caminho é observar e perceber com o que você está identificado. Você é um canal do amor ou da própria criança ferida que insiste para que as coisas sejam sempre do seu jeito? Durante algum tempo você será os dois, até que possa realizar a purificação e tornar-se um canal do mais puro amor para seus filhos queridos. Essa é a sua missão.

18

Honrando o feminino e a Mãe Terra

Um estudante meu participou de uma conferência científica que reuniu algumas das mais brilhantes e instruídas mentes para discutir pesquisas realizadas sobre a realidade ambiental do nosso planeta. Chegaram à conclusão de que é impossível evitar os impactos causados pelo aquecimento global, pela crise da sustentabilidade e pelo uso inadequado dos recursos naturais. Portanto, resta a nós, seres humanos, encontrar maneiras de diminuir esse impacto e, mais do que tudo, desenvolver maneiras de conviver com tais mudanças sem cairmos na barbárie e na guerra.

Podemos realizar essa meta trabalhando de duas formas: de fora para dentro e de dentro para fora.

De fora para dentro é quando uma ação acontece no mundo externo para transformar o mundo interno. Estou me referindo às muitas frentes de trabalho atuando através de diversos projetos ligados à sustentabilidade. Esses projetos são importantes porque ajudam no processo de reeducação do homem, dando a ele a informação necessária para a mudança. Muitas vezes o ser humano age com ignorância por causa do hábito. A informação pode ajudá-lo a rever esse hábito e redirecionar o seu movimento.

Assim como a medicina alopática é necessária para estancar processos infecciosos, aumentando as condições do organismo para adquirir imunidade, essas atitudes e projetos são necessários para tratar os sintomas da doença. Mas é importante termos consciência de que estamos tratando somente o sintoma, até que tenhamos maturidade suficiente para enxergar a causa da doença. Portanto, não podemos nos iludir achando que basta o movimento de fora para dentro para resolver a questão.

A ciência já pode resolver muitas questões que consideramos cruciais,

como a geração de novas fontes de energia e a despoluição da água, que é um dos principais pontos para a sobrevivência neste mundo. Isso já está acontecendo e eu compreendo que é uma verdadeira emergência. Então, de fora para dentro, o caminho já foi encontrado, por meio da tecnologia.

Agora precisamos abrir o caminho que vai de dentro para fora. Para isso, pode ser de grande ajuda compreender a origem dessa questão dentro de nós. E a raiz interna dessa questão está no desrespeito ao sagrado feminino.

OS PRINCÍPIOS MASCULINO E FEMININO

Quando falo da união entre o masculino e o feminino, não estou me referindo ao relacionamento entre homem e mulher. Tudo o que existe no Universo nasce a partir da união dos princípios masculino e feminino. Esses princípios operam em toda a natureza e estão ocorrendo dentro de você a todo instante. O masculino constitui todo impulso ativo, de ação. Já o feminino se expressa pela receptividade e aceitação. Os dois princípios se materializam no corpo feminino e no corpo masculino.

Quando o masculino e o feminino se unem, é para trazer a luz a algo. Ocorre um processo criativo que só é possível a partir dessa união. Na eletricidade, para que haja luz, o positivo e o negativo devem se encontrar. Isso também é verdadeiro na esfera da consciência. Para atingir certo estágio do desenvolvimento, o masculino e o feminino precisam se unir dentro de você.

Podemos observar através da história que o ser humano tem distorcido esses princípios. Nos primórdios da humanidade, a supremacia física do corpo masculino sobre o feminino fez com que o homem tiranizasse a mulher. Isso gerou padrões de condicionamento que, em muitas sociedades, até hoje são prevalentes. A mulher já foi muito abusada e torturada neste planeta. Mas ela tornou-se corresponsável por isso, pois acabou fazendo uso das circunstâncias para obter poder sobre o homem, tornando-se dependente dele. Trata-se de uma relação de codependência – o homem quer que a mulher seja dependente porque em muitos casos ele pode exercer sua tirania sobre ela. E a mulher passou a gostar de estar nessa posição.

Assim, o princípio cósmico feminino da receptividade, da passividade e da aceitação se transformou em submissão. E o princípio ativador do masculino se transformou em violência e opressão. É justamente essa

distorção, operando no psiquismo, que impede a criação positiva. Porque não é o masculino amoroso e o feminino amoroso que estão se encontrando para construir algo, mas o masculino distorcido e o feminino distorcido, que só geram destruição.

Esse condicionamento vem se repetindo por eras. O homem cria estratégias para dominar a mulher (em todos os níveis: físico, emocional e mental) e a mulher desenvolve maneiras de valorizar seu corpo, para poder ser uma dependente bem paga. Esse programa está instalado no seu sistema e se repete sem que você perceba, com raras exceções.

Dessa forma, a separação entre o masculino e o feminino no mundo externo é um reflexo da separação desses dois princípios dentro de nós. O caminho da união foi obstruído pela brutalidade cometida no passado, que é reeditada a cada nova geração. Apesar da evolução da cultura e do conhecimento, isso continua acontecendo. A separação entre o masculino e o feminino se perpetua através de crenças e preconceitos que ainda estão profundamente arraigados. Na cultura ocidental, somos programados para criar separação de diferentes maneiras. Por exemplo: a mulher possivelmente aprendeu, através da sua família, que homem não presta, ou seja, que não se pode confiar em homem. Uma mãe que foi machucada por um homem ensina à filha que os homens não são confiáveis, e a menina sente que tem que se proteger de homens de uma maneira geral. Essa é uma forma de reeditar o ódio e a separação entre os polos masculino e feminino.

Se o descrédito da mãe em relação ao homem atinge um filho homem, o resultado muitas vezes é a impotência. Quando adulto, o menino perderá a capacidade de reconhecer o próprio valor, sua própria força. Em outras palavras, ele é castrado. O que a mãe está dizendo nas entrelinhas é: “Você não vale nada. Eu não confio em você.”

Mas eu vejo que hoje isso está mudando. Pouco a pouco, as mulheres estão trabalhando pela sua independência e os homens estão conseguindo aceitar sua fragilidade. Pois um dos sintomas da distorção do princípio masculino é justamente a negação da fragilidade.

MALTRATANDO O CORPO E A MÃE NATUREZA

O descaso com o corpo físico reflete um descaso com a natureza, porque o corpo, seja da mulher ou do homem, é uma representação da Grande Mãe,

assim como o ambiente. Os rios que fluem em direção ao oceano são uma representação do rio interno que corre através das veias e artérias. A água é o sangue que corre até chegar ao coração, que é o oceano. O que você tem colocado para dentro do seu corpo? Com que você tem alimentado seus rios? Plástico, metal, químicas diversas. Nós estamos constantemente poluindo os nossos rios internos com alimentos errados e com uma série de sentimentos negativos. Nós estamos envenenando o sangue, criando doenças e impedindo que as águas fluam livremente.

O maior perigo nesse processo destrutivo é a falta de consciência sobre as motivações que nos levam a destruir o corpo e o ambiente. Eu digo que, se você está agindo em oposição àquilo que sabe ser o melhor para você e para o planeta, é porque há um ódio inconsciente operando no sistema. O perigo mora na falta de consciência. A ignorância impede que você admita sua responsabilidade nesse processo.

Enquanto esse ódio estiver guardado no seu sistema, inevitavelmente você sentirá atração por uma alimentação *tamásica*, do termo sânscrito que se refere à qualidade do intelecto associada a ilusão e ignorância, em oposição às outras duas qualidades da mente, que são a *rajásica*, ligada a movimento e renovação, e a *sátvica*, referente a sabedoria e a consciência. Conectado inconscientemente com o ódio, você sentirá vontade de se entupir com comida morta, cheia de química, que alimenta somente o amortecimento. Você faz isso para evitar entrar em contato com as emoções. Porque sentir pode ser perigoso: ao descongelar-se, você pode sentir muito ódio. Ou muito amor, o que também não deixa de ser uma ameaça. Essa alimentação gera lixo dentro e fora. Nós chegamos ao ponto de não saber o que fazer com tanto lixo que produzimos. Mas esses são apenas os resultados. A causa é o ódio.

Quando falo desse assunto, não posso deixar de falar de um hábito que as pessoas costumam resistir bastante a abandonar: o hábito ocidental de comer carne, que hoje em dia avança em grande parte do Oriente e infelizmente até mesmo na Índia. Pode parecer forte o que vou dizer, mas comer carne é como devorar a própria mãe. Você coloca um temperinho para disfarçar, frita, assa, crava o garfo, morde e mastiga – e com isso você mata a mãe. Isso é algo muito sério. É um uso equivocado do poder. Enquanto houver matança de animais, haverá fome. Essa é a principal causa da miséria neste planeta. É uma questão que está intimamente relacionada com a crise ambiental, não apenas no sentido simbólico e espiritual, mas no nível material, pois nossas

florestas estão sendo devastadas para servir à criação de gado, que hoje em dia é um dos principais pilares da economia mundial. As vacas estão na bolsa de valores, valendo bilhões de dólares. Em alguns casos, uma só coxa de um animal pode valer muito dinheiro. Reafirmo, para que não reste dúvida: a principal causa da miséria neste planeta é a matança animal. Já estudei muito esse assunto para chegar a essa conclusão, mas não quero que você acredite nisso. Sinto que você deve estudar para chegar às próprias respostas, caso contrário será somente um conhecimento emprestado.

Estou querendo dizer mais especificamente que, num nível mais profundo, a matança de animais tem a ver com um "não" à mãe. Porque o corpo é a mãe, o corpo é uma manifestação do feminino. Daí deduzo que, em termos globais, a humanidade tem problemas sérios com a mãe. Há um grande ódio por ela. Uma coisa é falar da boca para fora "Eu te amo". Mas, então, por que você devora a mãe? Há uma incoerência que precisa ser identificada. Conforme vai expandindo sua consciência, você começa a fazer essas relações e o conhecimento lhe é revelado. Você começa a ler a natureza. Esses são ensinamentos que me foram revelados durante meus retiros, quando vou à floresta estudar a natureza. Mas essas são as minhas conclusões que estou aqui partilhando com vocês. Como eu disse, não quero que você acredite nisso, porque quem simplesmente concorda ou discorda é um fanático. Tenho dito que o fanatismo precisa cair. Tudo o que eu trago são referências para sua experiência. Através da sua experiência você pode tomar uma atitude.

Há sinais desse ódio por todo lado. Temos testemunhado a devastação da floresta amazônica, que desempenha funções reguladoras importantes no ecossistema global, ou seja, na saúde global do corpo da Mãe Terra. Podemos ver as consequências dessa degradação com nossos próprios olhos. Podemos ver o poder das madeireiras e dos criadores de gado, as queimadas quilométricas, a fumaça que sufoca os pulmões. Governo, ONGs e até empresas estão tentando mudar o caminho, mas o condicionamento é muito profundo e está impregnado em todo o sistema. Como vamos falar para os moradores da floresta pararem com a degradação e simplesmente confiarem em Deus, se na bolsa de valores a vaca está valendo milhões? Se o sêmen de um único touro rende milhões?

O que importa entender é que tudo isso, na essência, tem a ver com o desrespeito ao sagrado feminino. Isso acontece há milênios e é somente a

materialização da ignorância do ser humano. Você poderá ajudar, se tomar consciência do quanto ainda desrespeita o feminino no outro e em si mesmo.

Cada um faz o que pode de acordo com o seu repertório. Por exemplo, fui ver uma médica com o objetivo de tratar o meu corpo e ela falou que eu deveria usar algum componente de animal para equilibrar o meu organismo. Respondi a ela que teria que ficar doente. Se esse for o preço que preciso pagar para a ressignificação desse condicionamento, eu aceito, pois não vou matar um animal para viver. Então fui falar com alguns alunos meus da área de alimentação para saber o que poderia fazer. Pensei que certamente deveria haver alguma fonte vegetal da mesma substância. E realmente existe. O que estava faltando era o conhecimento. É por isso que estamos aqui juntos.

Se você pode olhar nos olhos da sua mãe e verdadeiramente agradecer-lhe e reverenciá-la como uma manifestação do divino, eu duvido que, com esse nível de gratidão, você coma carnes, pois elas são manifestações diferentes da mesma mãe. Quando você verdadeiramente ama sua mãe, você também ama o feminino, incluindo a natureza.

CURANDO AS FERIDAS

Em um *satsang*, um homem me enviou uma questão dizendo: “Amado mestre, tive uma experiência muito forte onde confrontei minha mãe e todo o ódio que sinto por ela veio à tona.” Sinto que, quando você chega ao ponto de perceber esse ódio tão profundo, está aberto o caminho para curar a destrutividade.

Racionalmente você pode ter motivos para odiar sua mãe: ela invadia seu espaço, pegava suas coisas, abusava de você de várias maneiras. Mas entenda que isso são apenas reedições. Esse desamor da mãe é uma reedição das dores que ela viveu na infância. A humanidade, de forma geral, se move a partir dos pactos de vingança e da distorção do feminino. E uma das estratégias do feminino distorcido é abusar do papel da mãe, porque isso dá muito poder.

Permita-se ir fundo nesse ódio pela mãe, pelo feminino, para compreendê-lo até que esteja pronto para curá-lo. Antes disso, você pode reverenciar diferentes manifestações do feminino, como uma deusa ou a Natureza, mas esteja consciente de que esse amor ainda não é puro. Somente a cura da relação com sua mãe vai proporcionar a purificação. Aprenda a

reverenciar sua mãe e a enxergar o Ser divino nela, independentemente das mazelas da sua personalidade. Quando isso ocorrer, você perceberá que o planeta Terra é uma manifestação da Mãe. Ele é um ser vivo. Então, ao acordar pela manhã e colocar os pés no chão, você o fará com reverência, porque sabe que está tocando esse Ser que o está recebendo. Cada pedaço do planeta é uma parte da Mãe que está também realizando seu *dharma*, ou seja, seu propósito mais elevado. O *dharma* da Terra é abrir o coração de todos os seres e purificar seus corpos para que possam lembrar que também são manifestações da divindade.

19

O serviço desinteressado e a promessa da nossa linhagem

O *seva*, palavra em sânscrito que se refere ao serviço desinteressado, equivale a colocar o amor em ação. É quando você pode se despir dos interesses pessoais e se colocar a serviço do bem comum. É quando você pode ir além do egoísmo, colocando seus dons e talentos a serviço da paz coletiva, a serviço da harmonia e do despertar de todos. O *seva* é a prática do altruísmo, é a base do *karma yoga*, assunto do qual já tratamos. É quando você se coloca como um elo na cadeia de felicidade para fazer o outro feliz, para fazer o outro brilhar, para dar conforto ao outro. Tudo isso sem querer nada em troca.

É natural que você seja preenchido pela alegria que essa boa ação traz, mas isso é outra questão. Porque, se você realiza essa prática com interesse de receber alguma coisa em troca, não estará praticando o verdadeiro *seva*, que é uma das mais elevadas práticas espirituais.

Existem o *seva* praticado dentro de uma comunidade espiritual e o *seva* que é feito para a grande comunidade mundial, para o planeta Terra. Ao praticar o *seva* dentro da comunidade, você se torna um instrumento para a realização do *sankalpa*, ou seja, a promessa ou missão da linhagem.

Nos *ashrams* da linhagem Sachcha, à qual eu pertenço, o *sankalpa* é recitado diariamente, como forma de manter acesa a chama de nossa missão. A realização dessa missão, que tem como essência a transformação do sofrimento em alegria, é o foco de todo o trabalho da linhagem. Enquanto essa promessa não for cumprida, continuaremos trabalhando para sua realização.

Cabe aqui um pouco da história da nossa linhagem. O *sankalpa* da linhagem Sachcha foi recebido e transmitido pelo sábio Narad, que assumiu o compromisso de reerguer a humanidade depois da batalha de Kurukshetra, descrita no relato épico sagrado hindu *Mahabharata*, no qual está contido o

clássico da literatura espiritual *Bhagavad Gita* – a canção do Divino Mestre Senhor Krishna. Sua promessa era criar uma *Satya Yuga* (era da sabedoria) dentro da *Kali Yuga* (era da ignorância). Sri Sachcha Baba (guru do meu amado guru Maharajji) codificou o *sankalpa* para a forma que conhecemos hoje.

NOSSA PROMESSA

Recitamos o *sankalpa* na forma das seguintes orações, que comento uma a uma em seguida.

"Senhor, traga-nos o conhecimento e a luz da devoção."
O conhecimento abre espaço para a devoção e ilumina a sabedoria. Mas não nos referimos ao conhecimento secular, que tem a função de ajudar as pessoas a se moverem no mundo horizontal, que é como eu chamo o mundo material. Falamos aqui do conhecimento adquirido através dos ensinamentos espirituais e da revelação divina, que alimenta a fé e a confiança em Deus, no mistério maior do Universo. Quando o conhecimento se transforma em sabedoria, você adquire a fé autêntica e essa fé ilumina o amor.

"Remova o véu das tendências maldosas."
Pedimos pela purificação e a transformação da maldade, que nada mais é do que um conjunto de camadas de proteção desenvolvido ao longo da existência. Essas camadas são desdobramentos da ignorância. Elas encobrem nossa verdadeira essência, que é o Ser. Por isso, oramos pela transformação dos *samskaras* (as marcas do passado) que se encontram nos nossos corpos sutis gerando comportamentos destrutivos e criando *karmas* (consequências dos nossos atos) que nos mantêm presos à Terra.

"Manifeste-se na forma de Annapurna e Lakshmi, as deusas do alimento e da abundância, e nos ilumine. Através de suas formas, traga o equilíbrio e a harmonia para nossa vida material."
Ao progredir na remoção das tendências destrutivas, nos libertamos de grossas camadas de maldade e de ignorância, que sustentam o medo da escassez e fazem com que queiramos nos esconder atrás daquilo que

acumulamos. Nos libertamos também do abuso do poder de *Mahalakshmi*, a deusa da abundância dos recursos materiais que atendem nossas necessidades básicas, como alimento, vestimenta e abrigo. Enquanto esse poder não for compreendido e utilizado adequadamente, haverá falta e fome neste mundo. Por isso, não só oramos, mas trabalhamos de forma concreta para que não haja fome no mundo.

"Permita que a criação nos conduza de acordo com as palavras dos Vedas.*"*
Essa passagem do *sankalpa* pode ser mal interpretada por conta da distorção do entendimento a respeito do sistema de castas na Índia, que foi criado para que cada ser humano aprenda a aceitar e ocupar o seu lugar no mundo e não queira ter poder sobre o outro. Todos chegam a este mundo trazendo determinados dons e talentos para serem partilhados. Quando você nega seus dons e talentos, desejando ter o talento do outro, você cria confusão e desordem no cosmos.

Os *Vedas* são talvez o mais antigo dos textos sagrados em sânscrito e reúnem um enorme conjunto de ensinamentos sobre todas as áreas da vida. São divididos em quatro partes: *Rigveda* é a ciência sagrada de recitação de hinos; *Yajurveda* é a ciência de realização de sacrifícios; *Samaveda* é a ciência da entoação de cânticos; *Atharvaveda* é a coleção de encantamentos utilizada para propósitos de cura.

"Acabe com o jogo do sofrimento e traga a luz para o jogo da alegria."
Esse é o resumo, a essência da missão da linhagem Sachcha.

Estamos empenhados em elevar a consciência neste planeta. Estou dando o meu melhor, estou trabalhando para você acordar e, assim, poder influenciar a transformação do mundo de dentro para fora e também de fora para dentro. Eu apoio qualquer iniciativa que tenha o objetivo de transformar o sofrimento em alegria e fortalecer o amor: projetos sociais, econômicos, organizacionais, educacionais. Apoio tudo aquilo em que vejo espaço para esse paradigma amoroso.

Estou dando força para você contribuir com seus dons e talentos para o

despertar da humanidade. É assim que acredito que este mundo vai melhorar. Se o seu talento é fazer música, vou ajudá-lo a ser um bom músico. Se o seu talento é fazer filmes, vou ajudá-lo a filmar. Se o seu talento é ser jardineiro, vou ajudá-lo a ser um excelente jardineiro. Porque você vai poder trazer o seu melhor de dentro para fora. Quando sua alma se revela, inevitavelmente o mundo começa a se revelar, pois o que é a alma do mundo senão a soma de todas as almas individuais? Se você dá ao mundo aquilo que veio para dar, o mundo também vai lhe dar o que tem para dar.

O SERVIÇO COMO UMA PRÁTICA ESPIRITUAL

Todos aqueles que praticam o *seva* nos *ashrams* da linhagem Sachcha estão dando sustentação para a realização do *sankalpa* descrito aqui. E como funciona o *seva*? Em geral, há entre os voluntários gente com os mais diversos talentos: médicos, psicólogos, engenheiros, advogados, artistas, músicos, jardineiros, pedreiros, pipoqueiros. Tem de tudo. É um grupo muito heterogêneo, mas de um ponto de vista todos são iguais. Se precisamos carregar terra, todo mundo carrega terra. Se precisamos trabalhar no jardim, todos trabalham no jardim. Se precisamos trabalhar no salão e prepará-lo para receber as pessoas para os *satsangs*, todos trabalham nisso.

Se você verdadeiramente realizar o *seva* como um serviço desinteressado, com certeza estará evoluindo na sua prática espiritual. O *seva* se torna perfeito quando você deixa de querer mostrar serviço, ou seja, quando não há mais a necessidade de ser importante, de chamar atenção ou de receber qualquer coisa em troca, nem reconhecimento. Seu trabalho é digno de receber o nome de *seva* (serviço desinteressado) quando é feito simplesmente por amor a Deus, por gratidão pelas bênçãos que você enxerga em sua vida. O que o move a agir é o amor. Assim, seu trabalho se transforma numa oração. Você doa seus talentos, sua força física, sua cognição e tudo mais que pode doar como uma declaração de amor ao grande mistério, à vida, ao Deus que habita seu coração. Dessa forma, a prática do *seva* se transforma em *karma yoga*, a ação que promove a união, transmutando o sofrimento e removendo os apegos. Aos poucos, sua prática vai se tornando completamente silenciosa.

O *ashram* é um microuniverso: todo o trabalho realizado dentro de uma comunidade como essa reflete em benefício do Universo. Trabalhando aqui,

você está trabalhando para o mundo todo. Mas, não estando em um *ashram*, você também pode realizar essa prática, pode colocar seus dons a serviço do grande mistério e da realização da grande missão de estabelecer a paz no planeta Terra.

Quando você pode colocar o seu amor em movimento, através da manifestação dos seus talentos, quando pode partilhar seus presentes com o mundo, sua ação também se torna uma oração. Quanto mais amor você coloca nessa oração, mais rapidamente ela toca todos os seres, mais rapidamente você é preenchido pela alegria de saber por que levantar de manhã. Essa alegria torna você um elo na cadeia de felicidade, um canal para que a alegria chegue até o outro. Se você tenta reter a felicidade para si, inevitavelmente ela se transforma em sofrimento, porque não é possível reter a felicidade para si – a felicidade passa por você.

PARTE CINCO

CONSCIÊNCIA SUPERIOR

O caminho para a ampliação da consciência, para a transformação do sofrimento em alegria, não é linear. Ele é cheio de estágios que se cruzam, convivem, é repleto de idas e vindas. O método que ensino é apenas um dos muitos mapas existentes que ajudam os buscadores a se localizar quando se perdem pelo caminho. Há muitas referências que podem ajudar, entre elas o guru. Se o mapa for bom e o guru estiver fazendo um bom trabalho, o buscador aprenderá, ao longo da jornada, que as respostas também nascem dentro dele mesmo.

20

A transição do eu inferior para o Eu superior

Vamos falar sobre a metodologia que utilizo no meu trabalho, que consiste em conduzir quem estiver disposto a me ouvir a encontrar o caminho da morada sagrada.

No primeiro contato, ocorre um diagnóstico que consiste em avaliar onde cada um está, até onde pode chegar e o que precisa ser feito para realizar esse trânsito.

Como vimos, a entidade humana em evolução consiste em um complexo de energia dotado de vários corpos, sendo os principais o físico, o emocional, o mental e o espiritual. Esses corpos carregam condicionamentos, marcas criadas a partir das ações realizadas na busca da felicidade. O que sustenta e alimenta esses condicionamentos inconscientes são os sentimentos negados, originados por traumas que criaram uma concepção errônea da vida. São crenças que impulsionam as atitudes. Podemos dizer então que os corpos carregam um complexo de sentimentos e memórias que dão origem a crenças, conceitos e concepções que guiam o nosso comportamento. Esses complexos agem como bloqueios do fluxo de energia vital.

Vamos distinguir a seguir as etapas do método que utilizo para ajudar quem me procura a desenvolver a consciência amorosa, que é a cura dos condicionamentos.

ETAPA 1: Tornar-se o observador de si mesmo

A primeira fase do método eu chamo de ABC da Espiritualidade, uma metodologia de autoconhecimento de cunho psicoespiritual desenvolvida por mim. O ABC da Espiritualidade guia o buscador através da primeira etapa do processo de desenvolvimento da consciência, que diz respeito à purificação e transformação do eu inferior. O estudo dos padrões e comportamentos

negativos que muitas vezes encontram-se inconscientes é o ponto de partida para a jornada espiritual autêntica. A metodologia do ABC inclui algumas ferramentas como retiros, grupos de estudos vivenciais e processos individuais, que estão em permanente evolução. Essas ferramentas são aplicadas por facilitadores treinados por mim e acontecem principalmente nos centros da linhagem Sachcha ao redor do mundo.

Aqui, como já vimos, a base é o *jñana yoga* e suas variações. Trata-se de um trabalho de cura que se inicia com a autoinvestigação e a auto-observação, que permitem a cada um identificar os próprios condicionamentos e os conceitos mentais presentes no seu sistema. Esse trabalho possibilita a liberação dos sentimentos negados e suprimidos, o que permite a interrupção da repetição do comportamento negativo.

A meditação durante esse primeiro estágio é um processo de autoinvestigação que chamo de meditação analítica. Independentemente da técnica que você utiliza para meditar, essa prática é um autoestudo e tem como objetivo fortalecer o observador. Este é o ensinamento primordial: a auto-observação. Pois ela é a principal ferramenta nesse estágio da evolução da consciência. Todos os que iniciam uma busca espiritual já têm alguma prática de auto-observação, mas nem sempre estão focados no que é essencial. Muitas vezes o observador se distrai com os condicionamentos e hábitos, que roubam a cena e desviam a energia da vontade. Isso acontece justamente por causa do apego às repetições negativas. Nessa fase, são importantes o direcionamento e a amplificação do poder de observação. Isso envolve disciplina e compromisso com a prática da meditação.

Conforme a purificação vai se realizando, o compromisso vai se tornando natural e a própria auto-observação se torna um sentido, assim como a visão, a audição ou o paladar. Pela falta de uso, a observação é um sentido que se encontra atrofiado. Precisamos trabalhar para acordá-lo. Quanto mais cresce seu poder de auto-observação, quanto mais você avança no processo de autoconhecimento, mais nítida é a lembrança de si mesmo. Você trabalha para que o seu poder de auto-observação aumente até que se torne tão natural quanto respirar, o que significa que nenhum esforço será necessário. Esse processo vai evoluindo até que acontece uma mudança completa no foco da identidade e você passa a se identificar com o observador.

Ao se identificar com o observador, ou seja, ao se tornar o observador, você experimenta o fim de um medo quase infinito presente na alma humana:

o terror do aniquilamento, que existe por causa da identificação com o falso eu, com as máscaras. Estando identificado com a escuridão, você teme ser dissolvido pela luz da compreensão, pela luz do êxtase que vem de poder observar a si mesmo e descobrir seus padrões e condicionamentos, suas máscaras. Identificado com o falso eu, você vive em constante angústia, ansiedade, depressão, pânico, receoso de que o mundo descubra a mentira que você sustenta sobre si mesmo. Esses são alguns desdobramentos da identificação com o falso eu, do qual você não consegue abrir mão por acreditar ser a sua realidade final.

Em determinado momento dessa jornada evolutiva, você percebe uma mutação na própria prática espiritual. De repente você já não precisa mais trabalhar as mazelas da personalidade. Nessa primeira fase há um acúmulo de entendimento e compreensão, um processo de desenvolvimento. Você toma consciência do orgulho, da luxúria, do medo e vai transformando o orgulho em humildade, a luxúria em devoção, o medo em confiança, e assim por diante. Você vai se libertando dos "nãos" para a vida e desenvolvendo um grande poder de realização.

O desenvolvimento continua e, quando você está bem grande, se sentindo forte e inteligente, o tapete sob os seus pés é puxado e inicia-se um processo de desconstrução, em que somente a verdade pode permanecer. Você abre mão de todo conhecimento emprestado e de qualquer resquício de mentira ou de identificação com a mente que ainda possa existir. Você descobre a humildade.

Foi assim comigo. Tudo que falo vem da minha experiência. Nesse processo de purificação, fui adquirindo conhecimento e informação, até o ponto em que percebi que isso de nada valia. Um dia olhei para os olhos do guru e compreendi. Disse a ele: "Não sei de mais nada, só sei do seu amor. Por favor, pegue a minha mão e me leve." Então começou a segunda fase do trabalho.

ETAPA 2: Conectar-se com o divino

Na segunda fase, a meditação deixa de ser analítica e passa a ser focada no vazio. Essa prática abre o caminho para a experiência do *samadhi*, o êxtase divino que proporciona a purificação das últimas camadas de identificação com o falso eu. Nesse estágio acontece o que chamo de ativação da

consciência maior, que é a lembrança da sua verdadeira natureza. Isso não tem nada a ver com a cura das neuroses da criança ferida. A essa altura, o trabalho de cura dessas feridas já deve estar bastante avançado, se não concluído. Aí o trabalho deixa de ser psicoespiritual para se tornar puramente espiritual. Nessa fase o eixo principal do trabalho é a entrega voluntária ao mistério maior, à natureza divina da existência, ou, se você preferir, a Deus.

As ferramentas utilizadas nesse momento são o *bhakti yoga* (devoção) e o *karma yoga* (serviço desinteressado), que possibilitam a expansão da consciência até a compreensão de que cada molécula do nosso corpo está a serviço da vontade divina. Porém isso não acontece através dos seus esforços, mas sim através da comunhão e da completa entrega ao divino. Dependendo da tradição, o guru pode ter um papel relevante nesse processo, porque ele ajuda a acordar sua devoção a Deus. Mas muitos buscadores chegam a essa conexão sem um guru propriamente dito.

RESULTADO: Sim para a vida

O resultado desse processo, na prática, se traduz em uma equanimidade perante a realidade. Se você recebe um sim, está tudo certo. Se recebe um não, está tudo certo também. Se o dia está ensolarado, ótimo. Se está nublado, ótimo. Não significa que você vai agir da mesma maneira em um caso e em outro. Você se adapta, mas sem resistir. Quando o dia está ensolarado, você pode aproveitar para passear, fazer um piquenique, dar um mergulho no mar. Quando o céu está nublado, você pode se recolher, meditar e ler um pouco. Você não briga com a vida se o dia está nublado, não reclama. Porque todo dia tem sua beleza e pode ser vivido de maneira bela se você está alinhado com o grande mistério.

É importante entender a natureza cíclica da energia. Ela se movimenta como uma onda: às vezes, você está no ápice da curva; às vezes está no vale. Quando puder permanecer no mesmo estado de serenidade tanto nas subidas quanto nas descidas, você estará em estado de equanimidade, o que significa que terá encontrado aquilo que nunca morre: o eterno. A síntese é muito simples: não se identificando com o que é transitório, você encontra o eterno.

Na segunda fase, mesmo ainda se sentindo separado, mas já tendo purificado uma porção do ódio guardado no seu sistema, você direciona a energia da vontade para estabelecer conexão com o plano espiritual. Aqui,

sua oração é: “Que eu seja um contigo. Que nossa ligação nunca seja quebrada. Que eu possa ser um canal da sua luz.” Aos poucos a sensação de separação vai desaparecendo e não há mais necessidade de usar palavras para orar, porque você e Deus são um só. Em vez de rezar com palavras, você passa a comungar com a natureza, com as flores, com tudo que é vivo.

O *sadhana*, a prática espiritual do guru Sachcha Baba, é um movimento em direção à entrega. Maharajji certa vez disse: “Eu cheguei a uma conclusão: quando você se entrega cem por cento ao seu mestre, você se ilumina.” Eu cheguei à mesma conclusão.

UM PROCESSO GRADUAL

Um ponto que precisa ser compreendido é que as duas fases que descrevi se interpõem, elas não são separadas, estanques. Às vezes você está na primeira fase, trabalhando a observação e purificando o sistema, e tem vislumbres da entrega, do amor e da devoção máximos que eu chamo de segunda fase. Depois você volta. Às vezes você está na segunda fase, entregue ao amor com certa constância e consistência, mas se depara com algo que desperta um resquício da sua sombra que ainda não foi devidamente integrado e tem que voltar à auto-observação, pois aquilo impede o amor de seguir seu fluxo.

Por exemplo, na segunda fase todo o foco está na comunhão com Deus. Em outras palavras, o foco está na presença, ou seja, em estar com a consciência focalizada no momento presente. Então, você está se auto-observando e testemunhando a vida. Estando no momento presente, você está em comunhão com o divino e está tudo bem. Mas é possível que você perceba o sofrimento querendo se aproximar. Você percebe uma irritação, uma tristeza, um desconforto. Isso significa que o sofrimento está querendo pegá-lo de novo. Os condicionamentos estão chamando você, o passado está batendo na sua porta. Se você prestar atenção e realmente observar o fluxo de pensamentos, perceberá que existe uma trilha se repetindo. Ao identificar o conteúdo dessa trilha, você poderá perceber que está ofendido porque alguém não o tratou como você esperava. Se já trabalhou o suficiente na primeira fase, você sabe por que isso está acontecendo e percebe que é apenas o resíduo de um hábito. O que fazer nesse ponto? Simplesmente ignore e volte para a presença. Não dê alimento ao sofredor.

Porém, se ainda não completou o seu trabalho de purificação mas

identificou a trilha se repetindo na sua mente, talvez você tenha que trabalhar um pouco mais a auto-observação e a identificação dos padrões, de suas motivações. Isso significa que ainda existem pendências com o passado, ainda existe dentro de você uma criança ferida que não perdoou os pais. A relação de causa e efeito entre os traumas do passado e as repetições do presente precisa ser entendida, até que você não mais se identifique com o sofredor. O sofrimento indica que você está preso ao passado. E o que o prende são os laços de ódio criados pela dor do abandono, da exclusão e do desamor.

Todas as portas para o sofrimento devem ser identificadas e trancadas para que você não dê mais passagem a ele. E a passagem para o sofrimento realmente se fecha quando você pode se identificar com o observador e não mais com os jogos da mente. Tendo desenvolvido o observador, e podendo manter a presença, você está pronto para o caminho da entrega, que é a antessala da iluminação. Ao se entregar por completo, inevitavelmente você se ilumina.

Eu sempre digo que você se liberta do passado somente quando se harmoniza com ele, o que significa que você pode olhar para trás e verdadeiramente agradecer por tudo. Nesse ponto, você está pronto para se libertar da identificação com a autoimagem e com o corpo. Você não é mais aquele que foi humilhado pelo pai ou pela mãe. Você é uma manifestação divina. Você está pronto para renunciar à personalidade e se identificar com o observador que se entrega para a totalidade e se rende por completo.

A entrega é um fenômeno que não pode ser entendido com a mente. É difícil até falar sobre ela, pois ela acontece no silêncio. Eu preciso de muita atenção para tentar transformar essa verdade em palavras, pois sei que poucos podem compreender o silêncio. Nesses momentos, uma bela metáfora ajuda. Quando você esvazia, Deus o pega como se fosse um bambu oco no qual pousa os lábios divinos e toca sua verdade melodiosa através de você.

Essa metodologia que estou compartilhando com você tem como objetivo ajudá-lo a esvaziar-se, a transformar-se no bambu oco de Deus. A primeira fase consiste em limpar o lixo que obstrui a mente, o que ajuda você a transitar para o coração. Quando isso acontece, não tem mais conversa. No começo, eu ia até o meu guruji com muitas perguntas e ele respondia. Na verdade, ele respondeu apenas umas três perguntas, depois disse: “Medite e encontre as respostas dentro de você.”

Somente chegando perto desse ponto você poderá compreender o que estou dizendo, pois a verdade é uma revelação espiritual, é uma revelação da consciência ampliada, que não pode ser acessada pelas palavras criadas pela mente. Ao se aproximar, você recebe. Se você quer se aquecer, fique perto do fogo. Se você fica longe passando frio, dizendo que o fogo não o aquece, é porque existe algum engano no seu entendimento ou alguma resistência em se aproximar do calor e da luz. Esse fogo aquece qualquer um que esteja precisando se aquecer.

21

Quatro chaves para a sustentação do êxtase

É comum acontecer ao buscador ter uma experiência de êxtase apenas transitória. A pessoa se sente dissolvendo, seu corpo parece não ter mais limites e todo o sofrimento que existia é subitamente consumido no amor. No entanto, algo acontece, em geral algo envolvendo outras pessoas, e, assim como chegou, esse estado vai embora, deixando em seu lugar uma grande tristeza. Muitos buscadores me procuram relatando essa experiência.

Eu digo a eles que esse tipo de vivência é aquilo que os mestres Zen chamam de *satori*, um vislumbre do eterno. Ela pode ser utilizada como uma seta para a libertação. Esse vislumbre é um fenômeno de esvaziamento da mente que permite a percepção do Ser. É um estado de presença de onde brota a verdade. Como vimos no capítulo anterior, essa experiência nasce da presença que se treina na segunda fase do processo. A base é o aquietar da mente. Mas, para que a mente se aquiete, se faz necessário a purificação, que implica compreender a inutilidade do pensamento compulsivo. Ele é uma doença que precisa ser curada. O silêncio é o remédio. Portanto, se você já purificou devidamente seu sistema, se já integrou seu passado, trabalhe apenas para silenciar a mente e naturalmente a beleza se revelará. E é a beleza, enquanto expressão do divino, que vai lhe dar a energia necessária para a sustentação do êxtase por mais tempo.

Artistas conhecem bem esse processo. Muitos deles relatam esse estado de presença absoluta quando se entregam à experiência de criar, compor ou interpretar uma bela canção, dançar ou pintar, desde que não se percam em pensamentos, que estejam mergulhados no momento presente. A experiência da criação e a percepção da beleza são fenômenos possíveis somente no estado de mente vazia. Se a mente está carregada de conhecimento e de pensamentos, nada novo pode ser criado e a beleza não pode ser percebida. A

contemplação da natureza pode proporcionar estado semelhante por períodos prolongados.

Fomos condicionados a pensar compulsivamente. Isso nos fez perder a conexão com o belo e com a verdade. Olhamos para uma paisagem e não a vemos. Ouvimos uma música, mas não a escutamos. Isso acontece porque a mente está muito ocupada em classificar e rotular. O máximo que surge é uma interpretação rasa do que os sentidos estão recebendo: “Que bonito!” Mas, na verdade, você não está vendo ou escutando porque, para isso realmente acontecer, o vazio se faz necessário. Somente uma mente serena é capaz de perceber o Ser. Quanto mais intensa é a percepção do Ser, mais brilho e beleza você vê. A experiência de ser tomado pela beleza é um sinal de que você está percebendo a unidade – na verdade, você nunca esteve desconectado.

O que o impede de ter consciência da unidade é a mente agitada. O pensamento não só impede a percepção da beleza como também não permite que você produza beleza. A mente agitada somente pode reproduzir agitação, mesmo na forma de arte. Toda feiura é resultado de uma mente agitada pelos fantasmas de sempre: o medo, o ódio, o sofrimento, a insistência em ter as coisas do seu jeito. Tudo isso ganha forma na matéria através da reação, ou seja, o contrário da ação.

Ação é aquilo que nasce do coração, a moradia da vontade verdadeira. O coração é o próprio Ser. Estando com a mente serena, o Ser se manifestará e você perceberá que está conectado a tudo. Você perceberá o corpo como um pequeno aspecto da realidade e verá que você é a própria vida, cuja essência é o amor. Qual é a natureza de uma flor? Perfumar e embelezar. E o que move essa flor a perfumar e embelezar? É o amor, pois ele move tudo o que existe. Então, quando se tem um vislumbre do eterno, é natural que você seja consumido pelo amor.

Quando você se relaciona com o outro, existe uma tendência de novamente perder a presença, porque sua mente tende a se agitar. Por isso é importante nos lembrarmos de um desafio fundamental para a espécie humana, que é manter a presença enquanto nos relacionamos. No mais profundo, o que rebaixa a sua consciência são os *samskaras*, as marcas impressas na psique e no sistema pelas ações do passado. Muitas vezes são essas marcas dolorosas que o impedem de dividir esse amor com os outros. Mas a própria experiência do eterno vai dissolvendo essas marcas e pouco a

pouco você se livra desse ladrão da consciência que é o egoísmo.

Nesse ponto da jornada, o que vai ajudá-lo é tomar consciência do seu egoísmo, para que possa conscientemente escolher partilhar o seu tesouro espiritual com os outros, para que deseje conscientemente fazer com que essa tremenda energia espiritual que é o amor passando por você chegue até o outro, pois essa é a principal chave para a sustentação do êxtase.

FASE PREPARATÓRIA: A cura da criança ferida

Vamos agora nos aprofundar um pouco mais, observar e descrever em mais detalhes as duas etapas que descrevemos no capítulo anterior: a etapa psicoespiritual e a etapa eminentemente espiritual. Esse exame mais próximo vai nos permitir compreender determinadas nuances do processo que podem ajudar o buscador a se localizar quando sentir-se perdido no caminho, pois, como já vimos, ele é cheio de idas e vindas e é perfeitamente normal nos perdermos numa bifurcação.

A primeira etapa do processo de evolução da consciência, que permitirá a ascensão para as oitavas superiores da consciência, envolve um trabalho psicoespiritual de cura da sua criança ferida. É preciso completar o processo de integração dos pontos de ódio e medo no seu sistema, o que equivale a dizer se libertar, em algum grau, do passado e da dor registrada no seu corpo. Assim você libera o orgulho e todos os outros “eus” psicológicos que estão a serviço dele.

Nessa fase, o trabalho é encarar os aspectos negados da personalidade com o objetivo de remover as máscaras que sustentam a hipocrisia exibida na nossa vida social. De certa forma, somos todos hipócritas, porque aprendemos a sorrir quando estamos com raiva, a mostrar coragem ou indiferença quando estamos com medo e a fazer caridade quando estamos tomados pela mais profunda avareza ou pelo egoísmo. Essa máscara social tem que cair para que o processo de transformação possa começar, pois a beleza nasce da verdade. Tudo que é verdadeiro é belo. Até mesmo uma raiva verdadeira é mais bela do que um sorriso falso. Não há beleza na artificialidade, ela é feia. Não há comparação entre uma flor verdadeira e uma flor de plástico.

Quando a máscara é removida, você entra em contato com a realidade pouco agradável do seu eu inferior negado. Lembre-se: essa não é a sua

realidade final. Você é uma expressão da luz divina. Mas ainda há no seu sistema muitos sentimentos negados pelas repressões que você viveu na infância, mensagens como as que dizem que homem não chora, que é errado sentir raiva, que pensar em si mesmo é vergonhoso. Apesar dessas mensagens, os sentimentos continuaram lá, vivos, sob a máscara. Ao remover a fachada, você encontra os sentimentos e impulsos negados que, para facilitar o entendimento, costumo sintetizar em medo e ódio.

Em resumo, você sente ódio por ter sido impedido de ser você mesmo e está parado nesse ponto. Esse ódio destrói a possibilidade da felicidade. A dor provocada por essa ferida do passado, que eu chamo de *samskara*, está drenando sua atenção e impedindo você de sustentar o êxtase. Se estiver identificado com o passado na forma da culpa, você possivelmente vai querer experimentar o prazer na forma da humilhação, porque acha que merece. Se o seu *samskara* está registrado na forma do ressentimento ou da vingança, você procura o prazer na forma de uma briga ou de uma humilhação do outro. Essas reações são manifestações do que eu chamo de “prazer negativamente orientado”. O contrário dele, o “prazer positivamente orientado” vem sempre com calma, na harmonia e na paz. Mas quem está identificado com o sofrimento não vê a menor graça na imagem do céu com os anjinhos tocando suas harpas e flautas, sem nenhuma discussão.

Então será preciso completar essa etapa preparatória e psicoespiritual, de limpeza do passado, porque a próxima etapa será ainda mais rica e elevada e não haverá espaço para drenos de energia provocados por marcas do passado. Como vimos, caso essas marcas apareçam, você experimentará um brusco bloqueio na experiência de conexão com o mistério e terá que voltar para examinar o que ainda impede sua ascensão.

A etapa de abertura e entrega ao Universo que se inicia assim que curamos as feridas do passado pode ser alcançada com mais facilidade se estivermos de posse de algumas chaves, que eu divido com você a seguir, para sustentação do êxtase ou acionamento da intencionalidade positiva.

PRIMEIRA CHAVE: Amplificação do campo de energia

A primeira chave para sustentação do êxtase é a ampliação do campo de energia. Existem muitas maneiras de fazer isso, mas a energia só poderá de fato ser sustentada se você já estiver podendo lembrar de si mesmo, ou seja,

se puder manter-se presente.

Saia para o seu dia com a percepção de que está vivendo num mundo espiritual. A presença aflora essa qualidade do espírito. Através dela, você percebe que tudo é sagrado e que Deus está em tudo que é vivo. Você percebe a divindade manifestando-se em tudo. A partir dessa percepção, você pode pedir pela sua conexão com o divino: "Que eu seja um contigo e que a nossa ligação nunca seja quebrada." Você perceberá que a conexão está estabelecida ou que a ilusão da desconexão foi dissolvida quando puder perceber a beleza ao seu redor. Quanto mais intensa a sua conexão, mais beleza você verá. Quando começar a sentir seu coração se abrindo (o que é um resultado da conexão com a verdade), amplifique sua atenção e observe que algum ponto se destaca em beleza: talvez uma árvore, uma flor, uma obra de arte. Nesse momento, inspire profundamente e faça a respiração completa. Você perceberá que sua energia vai se ampliar mais e mais.

Além da oração, o corpo é a principal ponte para a presença. Ocupe seu corpo, no sentido de sentir-se habitado por você. Se puder fazer isso e realmente escolher sustentar o campo de energia elevado, a presença será sustentada.

A prática da presença envolve dois elementos, que são a observação e a totalidade na ação. Experimente, durante seu dia a dia, mover-se no mundo material mantendo a presença em todas as suas ações. Dessa forma, cada ato se tornará um *sadhana*, uma prática espiritual, não importa se você está rezando, lavando louça, dirigindo o carro ou sentado na frente do computador. Tudo que você faz pode se tornar uma prática espiritual direcionada para ancorar a consciência suprema. Ao mesmo tempo, observe tudo que é transitório, sem se apegar. Totalidade na ação e observação serena, juntas: isso é a prática da presença.

Tenho mais algumas dicas práticas que podem ajudá-lo a ancorar a presença:

1. *Pratique a lembrança de si mesmo a partir do momento em que acorda pela manhã.* Ao despertar, vagarosamente entre em contato com a Terra colocando seus pés no chão e lentamente vá se distanciando das experiências noturnas. Se você viveu uma experiência profundamente significativa, ela permanecerá. Do contrário, simplesmente deixe ir. Se for necessário, lave o rosto ou tome um banho. Isso irá ajudá-lo a se

libertar das experiências noturnas, que, em síntese, são pensamentos. Procure manter sua mente clara durante todo o dia, abrindo mão dos pensamentos sempre que eles chegam. A mente deve estar sempre relaxada, fresca e tranquila. Para isso, uma prática que pode ajudá-lo é a repetição do seu *Guru mantra*, a oração transmitida pelo guru ao seu discípulo no momento da iniciação e que será utilizada em sua prática espiritual.

2. *Esteja presente no seu corpo.* Assim que começar a despertar pela manhã, coloque-se presente e ocupe seu corpo. Assim você poderá perceber se existe algum bloqueio de energia. Caso perceba que existe algum bloqueio, movimente seu corpo do centro para a periferia através de *Chi Kong, asanas* ou simplesmente movimentos livres, mas é importante que você localize o bloqueio da energia e use esses movimentos para desbloqueá-la.
3. *Amplie seu coeficiente energético.* Utilize tudo o que estiver à disposição. Uma coisa que pode ajudar são os mantras, os sons de poder ou palavras sagradas que evocam manifestações divinas ou simplesmente geram um efeito vibratório. O som, a métrica, a organização fonética do sânscrito e o ritmo dos mantras ativam os chacras e produzem estados mais elevados de consciência. O efeito pode ser acentuado se houver a consciência do seu significado, o que transforma essa prática em uma forma de oração. *Asanas*, que são as posturas psicoenergéticas do yoga, também ajudam a ativar os chacras. Há também diversas técnicas de respiração. Não importa qual técnica você utilize, ela deverá surgir naturalmente de acordo com a sua necessidade.
4. *Preste atenção na alimentação.* Se já trabalhou o suficiente na fase preparatória, você certamente já está se alimentando adequadamente, ou seja, está ingerindo alimentos que possibilitam a sustentação da energia ampliada. De todos os recursos externos que utilizamos para o despertar da consciência, eu diria que a alimentação talvez seja aquele sobre o qual mais facilmente temos controle, mas, ao mesmo tempo, é o que mais rapidamente pode nos derrubar. Você pode acumular muita energia através das técnicas citadas anteriormente, mas, se não comer corretamente, tudo pode ir para o ralo. Eu não estou exagerando – se você quer sustentar a energia, tem que prestar atenção ao que come.

Procure sempre se alimentar com comida *sattvica* (equilibrada e saudável).

Se estiver realmente comprometido e dedicado ao seu *sadhana*, você terá vislumbres da conexão e naturalmente irá colocar os ensinamentos em prática. Assim, pouco a pouco você poderá sustentar a energia por períodos mais longos. Mas, para que isso aconteça, você deverá observar a próxima etapa, que é aprender a dividir a energia com os outros.

SEGUNDA CHAVE: Irradiação de bênçãos para todos

Para manter o êxtase por mais tempo, será preciso concentrar a atenção em fazer com que essa energia conscientemente chegue até o outro, ou seja, você deve irradiar bênçãos para que todos recebam essa luz.

Sentimentos falsos não cabem aqui, por isso é importante que você tenha progredido na fase preparatória e esteja realmente podendo desejar a felicidade do outro a partir de uma verdade profunda no seu coração. Não há lugar para a máscara do amoroso. Para poder sustentar o êxtase é básico que você queira verdadeiramente ver o outro brilhar.

Tenho dito: o amor que você tanto busca receber fora de si mesmo chegará somente quando esse mesmo amor estiver fluindo abundantemente do seu coração. Portanto, a sua oração deve ser: “Que todos os seres sejam felizes, que todos os seres sejam ditosos, que todos os seres estejam em paz.”

Você aprende a direcionar a energia para o outro através da visualização. Esteja onde estiver, no ônibus, no restaurante, no carro, utilize sua mente na intenção de que a energia que está passando através do seu corpo chegue até o outro e o ilumine. Você visualiza a energia partindo do seu coração, indo em direção aos que estão próximos, chegando até pessoas e lugares distantes, atravessando os oceanos, alcançando as camadas mais altas da atmosfera terrestre, até que atinja todo o planeta. Você realiza essa prática até que chega um momento em que ela acontece tão naturalmente que não é mais necessário nenhuma atenção consciente, pois você se torna uma prece.

Essa chave é um movimento consciente em direção ao despertar do amor. Se você não conseguir realizá-la, significa que ainda está preso em algum ponto do seu passado.

Nesse caso, utilize a auto-observação e comece a identificar as situações

nas quais você perde a presença. Identifique também as pessoas com as quais não consegue ser amoroso. Você certamente verá que ainda existe algum resquício de apego ao passado na forma de desejo de vingança. Trata-se de uma tentativa de forçar seus pais a lhe darem algo. Você ainda está revoltado, com raiva do mundo.

Tudo que falo é baseado na minha experiência. As pessoas vêm me ouvir porque sentem o amor fluindo. Elas sentem que estou torcendo por elas, que estou querendo vê-las felizes. E isso é real. Estou sempre orando e emanando bênçãos. Mas isso deve ser feito de maneira desinteressada, sem querer nada em troca. A bênção não deve ter endereço, ou seja, ela deve ser para todos. Não importam a raça, a crença, a religião, a condição social ou qualquer outra coisa. As pessoas me procuram porque eu não as julgo e não estou preocupado com o que elas têm ou fazem. Eu não as amo por nenhuma razão, mas simplesmente porque a minha natureza, assim como a de todo ser humano, é amar.

Por isso eu digo: é possível viver a vida sustentando a percepção de que tudo é divino e belo, expandindo sua energia, dividindo-a com os outros e colocando seus dons e talentos a serviço do amor. Se adotar essas práticas, pouco a pouco sua vida se transformará numa oração em prol da felicidade coletiva e você se tornará um canal de bênçãos: por onde quer que passe, você iluminará. Mas repito: isso só é possível se você verdadeiramente desejar ver o outro feliz, se realmente quiser se tornar um canal do amor.

TERCEIRA CHAVE: Percepção da sincronicidade

Tendo progredido no processo de ancorar a presença, você está pronto para a terceira chave: a percepção da sincronicidade, que é a habilidade de reconhecer os sinais que a existência oferece para nos indicar a direção dos próximos passos da nossa jornada evolutiva. É muito importante você estar atento a essas “mágicas coincidências”, pois elas apontam a direção da realização do seu destino, do seu *dharma*.

A sincronicidade está acontecendo o tempo todo – ela é a linguagem da existência. O Universo sempre está conversando com você, mas, muitas vezes, você está tão denso, tão ocupado com os pensamentos, que não percebe. Basta aquietar a mente e ampliar a sua percepção para notar que Deus está se comunicando com você em tempo integral. Ele fala através da

sua intuição e a intuição se expressa através da sincronicidade. A intuição é a voz de Deus, a voz do coração. Por isso eu trabalho para que você possa confiar plenamente na sua intuição, para que ela seja ainda mais concreta que o seu intelecto.

Quando você se permite ser guiado pela intuição e pela sincronicidade, seu destino vai se revelando e a sua fé vai aumentando. Você deixa de achar que está abandonado neste mundo, porque sente que existe uma inteligência superior a guiá-lo. Você vai se entregando e, pouco a pouco, vai abandonando o medo que gera a necessidade de autoria e de controle. Na raiz do "É meu" e do "Eu faço" está o medo: tanto da morte quanto da vida. Esse medo existe porque você se sente sozinho e separado de Deus, como uma gotinha de água separada do oceano.

É por isso que todos buscam a experiência de se deixar guiar; todos querem se libertar desse sentimento de orfandade. O que você mais procura nesta vida? Sentir alegria. A alegria se manifesta quando você sente que não está sozinho. Mas cabe a você amadurecer o suficiente para fazer a escolha de pedir pela conexão com o divino. Cabe a você sintonizar sua mente e sua atenção para perceber a sincronicidade, pois essa é uma das chaves para a ativação da intencionalidade positiva, a escolha deliberada de libertar-se. Os sinais da sincronicidade estão justamente guiando você para a realização do seu propósito, que é a autorrealização.

Todas as coincidências misteriosas trazem um recado para você. Mas nem sempre esse recado é como você esperava que fosse. Vamos supor que à noite você sonhou com uma determinada pessoa que não vê há anos. Pela manhã, você vai tomar café na padaria e encontra essa mesma pessoa. Não é muita coincidência? Então experimente se aproximar dela e procure abrir sua percepção para identificar um possível recado vindo desse encontro. Há um recado para você ali. Quando puder se abrir a esse recado, você começa a confiar no grande mistério. Você começa a desenvolver a mais bela das qualidades: a confiança na vida. Se você quer aprender alguma coisa nesta vida, aprenda a confiar, pois a confiança aciona a intencionalidade positiva que mantém os vetores da vontade focados no prazer positivamente orientado.

Não desanime pelo fato de algumas vezes você se equivocar: nem sempre é possível decodificar a mensagem que a sincronicidade está trazendo. Seu ego muitas vezes poderá criar situações que você entenderá como uma

mensagem que comprova seu sentimento de exclusão e abandono. Esteja atento a isso, pois se trata de uma repetição negativa que surge por conta dos condicionamentos da criança ferida. O ego é muito esperto e rapidamente pode se apropriar inclusive de seu conhecimento espiritual para comprovar a inexistência do amor. Portanto, aprenda a observar a verdadeira sincronicidade para poder ouvir a voz do silêncio, a voz do amor.

QUARTA CHAVE: Confiança na sabedoria da incerteza

A quarta chave é a renúncia às expectativas. Talvez seja essa a mais importante das chaves nessa fase do processo. Sem ela, você não se permite ser guiado pela intuição, pois ela está relacionada à aceitação. Você só se permitirá ser guiado pelos sinais se estiver livre da necessidade de controlar, se puder abrir mão de um determinado desfecho desejado para uma situação da sua vida.

Em síntese, a chave é viver de forma desprendida, saboreando a sabedoria da incerteza, que é a realidade objetiva. Toda sensação de controle é, na verdade, fruto da ilusão.

Talvez um dos principais obstáculos à realização da meta espiritual seja a necessidade que o ego tem de controlar a caminhada. E a forma de controle que ele utiliza é forçar que as coisas aconteçam da forma como ele planeja. Isso não quer dizer que você não possa fazer um planejamento para a realização de determinadas metas. É claro que, para se mover no mundo material, você precisa traçar um programa. É natural e saudável que você faça uma agenda e tenha uma ideia do resultado que deseja para suas ações. Até aqui tudo bem. O problema é que o ego, agindo a partir do ódio e do medo, quer controlar o destino e se assusta ou se irrita quando o resultado não é conforme o esperado, o que desperta variados mecanismos de defesa. Portanto, essa é a chave da confiança, que ensina a confiar na sabedoria da incerteza, aceitando tudo aquilo que chega para você. Não brigue, apenas observe.

Por exemplo, você está de férias e quer visitar um museu em uma cidade estrangeira. Então você contrata um táxi para levá-lo até lá em um determinado horário. O taxista se atrasa e não consegue chegar até o local, pois o trânsito está congestionado. Nesse momento você tem duas opções: ficar revoltado e cair na armadilha da frustração ou aceitar a situação e

confiar na sabedoria da incerteza. Escolhendo a primeira opção, você vai desperdiçar seu tempo e sua energia com um sofrimento desnecessário. Escolhendo a segunda opção, você aceita a situação e tenta lidar com ela de forma criativa. Se realmente quer ir ao museu, você sai do carro, procura o metrô ou caminha alguns quilômetros. Então, se estiver realmente entregue à incerteza, vai estar atento ao caminho e talvez receba sinais de sua localização – uma frase num outdoor, uma imagem, uma pessoa que se aproxima – tentando lhe mostrar o próximo passo para a realização do seu destino. Mas, se estiver muito apegado ao desfecho desejado, fechado nas expectativas que criou em relação ao seu passeio, você não se abre para a guiança da vida e não deixa que as mensagens do Universo cheguem até você. Nessas situações, procure lembrar que Deus é seu melhor amigo e que tudo que acontece na vida tem um motivo: se Ele quis que o trânsito estivesse bloqueado, foi por alguma razão. Deus e a vida são uma coisa só. Num nível mais profundo, você está sendo guiado para a realização do verdadeiro propósito da sua encarnação. Aceitar que Deus o guie através da sabedoria da incerteza é aceitar se tornar um canal do amor divino.

Mas isso somente é possível se você puder viver de forma desprendida. É imprescindível que você tenha liberdade para se mover. Essa chave vem justamente para remover a rigidez criada pelo ego, que determina que as coisas devem ser de um jeito específico. Quando o ego se apropria da experiência, ele também rebaixa sua consciência e você volta para o vale de lágrimas e ranger de dentes. Você volta para o estado limitado determinado pela identificação com a forma, e é claro que isso gera sofrimento. Porque você é muito grande para estar nesse espaço limitado. Está apertado aí dentro. Você é o infinito alojado em poucos centímetros cúbicos.

O que o ajuda a sustentar o estado de êxtase é a liberdade de ser você mesmo e poder amar desinteressadamente. É a capacidade de estar livre para seguir os sinais que a natureza lhe dá, tanto interna quanto externamente, sem se prender a um resultado específico. Mas, para isso, precisamos abrir mão da necessidade de garantias e da ideia de que tudo precisa ser absolutamente seguro. Essa segurança que você procura é uma ilusão criada pela mente, é um truque do ego, pois isso não existe.

Somente quando nos abrimos para o campo infinito de possibilidades que a sabedoria da incerteza proporciona é que podemos experienciar o entusiasmo pela vida. Se você acha que a vida tem que ser uma receita de

bolo da qual você sabe de cor e salteado todos os ingredientes e o sabor, você perde o entusiasmo de viver e começa a cavar sua cova. Cada ação é apenas uma enxadada para cavar o buraco em que você será enterrado. Eu sei que é horrível, mas é a mais pura verdade. Porque, ao deixar de viver o mistério da vida para manter sua falsa segurança, você está somente esperando a morte chegar. A vida deixa de se manifestar através de você, pois o entusiasmo de viver está na disposição para desvendar esse mistério, que somente pode ser desvendado através do coração. Portanto, se você quer entender a vida com a mente e precisa que tudo seja absolutamente seguro, a sua vida se torna muito chata e sem graça. É por isso que você vive tão angustiado.

Deixar que a vida flua naturalmente, sem querer controlar os resultados, é se abrir para a alegria e a liberdade. E a liberdade promove o êxtase. Eu poderia ir direto ao ponto dizendo que é a liberdade que sustenta o êxtase, mas é preciso caminhar para chegar até lá, e eu estou apenas lhe mostrando o caminho. Esse é o caminho do coração, que o leva de volta à morada sagrada.

Então eu o convido a desvendar através do coração esse mistério que é a vida. Quando criança, você tem aquele entusiasmo de receber um presente, de receber uma surpresa: “O que será que papai vai me dar?”, “O que será que eu vou ganhar?”. Mas você cresce e passa a querer controlar o que Deus vai lhe dar. Assim, não tem surpresas. É muito chato viver desse jeito.

Por falar em criança, o mesmo caminho também serve para elas, só a linguagem é diferente. Não adianta ensinar isso para você se as crianças continuarem sendo educadas com base no medo. Imagine se nós pudéssemos ensinar às crianças desde cedo os passos para a sustentação do êxtase, da alegria sem causa. Se pudéssemos ensinar-lhes a não temer o mal e a lembrarem de si mesmas. Se a educação fosse baseada em valores humanos e espirituais, de forma que as incentivasse a manifestarem seus dons e talentos a serviço da felicidade global. Assim fecharíamos o círculo que possibilita a transformação planetária. E talvez nossas crianças não precisassem passar pelo mesmo processo doloroso de descondicionamento que estamos passando.

Trabalhe para transformar os pontos de ódio e medo do seu sistema encarando os aspectos negados da sua personalidade. Isso vai criar as condições para você silenciar a mente, tornando-a receptiva à percepção da beleza, através da qual você vai ampliar o seu campo de energia. Conscientemente, expanda essa energia para os outros, irradiando bênçãos

para todo o planeta e colocando seus talentos a serviço do amor. Mantenha a consciência de que nada está separado e que tudo é divino, prestando atenção na sincronicidade, nas coincidências misteriosas da vida, pois elas trazem mensagens e presentes para você. Mas não crie expectativas em relação aos presentes, simplesmente flua pela vida, confiando na sabedoria da incerteza. Então verá que, pouco a pouco, você permanecerá nesse estado de alegria sem causa por mais tempo, até que possa sustentar o êxtase eterno.

22

Você não é seu corpo e não deve temer a morte

Uma das últimas fronteiras que impedem nossa libertação do passado e o encontro com nossa natureza espiritual é o medo da morte. Não apenas pelo receio de perder amigos e parentes queridos, mas também pelo pavor que nos assalta diante da ideia de terminarmos esta nossa existência neste planeta.

O medo da morte tem origem na nossa crença de que somos apenas um corpo.

VOCÊ NÃO É O SEU CORPO

A identificação com o corpo bloqueia o processo de evolução espiritual não apenas por despertar o medo da morte, mas porque também dificulta a experiência da crença em Deus, a expressão da verdade e o verdadeiro altruísmo. Estando identificado com o corpo, você se apega a essa noção limitada de si mesmo e deixa de enxergar que você é um com o todo. Impedido de acessar essa realidade que se costuma chamar de espiritual, você não acredita no grande mistério. Você pode até acreditar, mas apenas como uma ideia, uma imagem mental. Você não tem uma fé real, aquela que nasce da experiência direta de Deus. Essa experiência só é possível quando já existe algum grau de desidentificação com o corpo. Estando identificado com o corpo, não é possível acreditar em Deus nem falar sobre a verdade, porque tudo o que você diz vem dessa identificação com a ilusão, com o falso. As suas verdades são emprestadas, ou seja, baseadas no conhecimento intelectual.

Muitas vezes o medo da morte é tão grande e inconsciente que pode levar a pessoa a dedicar cada momento da sua vida à preservação do corpo. É verdade que o corpo, como veículo para a experiência material, precisa ser

bem cuidado para que possa facilmente levá-lo aonde você precisa ir. E, para que ele funcione bem, você precisa fazer as escolhas adequadas, como utilizar o tipo certo de combustível, ou seja, a alimentação correta. Porém o excesso de preocupação com o corpo se torna uma neurose quando todas as ações surgem a partir do medo de perdê-lo.

Agindo a partir desse condicionamento de que somos um corpo, não é possível praticar o altruísmo. A desidentificação com o corpo acontece quando conseguimos nos reconhecer como manifestações divinas habitando um veículo corporal. Como vimos no capítulo anterior, é possível alcançar essa consciência pela prática constante da meditação ativa, na qual procuramos nos manter conscientes do fato de estarmos ocupando o corpo. Automaticamente, ao tomar consciência do corpo, você ganha perspectiva em relação a ele, se distancia para observá-lo. Associado a essa percepção, procure ativar a lembrança de que você também é uma manifestação do eterno *atman*, aquele que fala em todas as bocas e age através de todos os corpos. O seu corpo não é nada e a qualquer momento pode parar. O corpo morre, mas o *atman* permanece.

Numa ocasião em que fui à cidade indiana de Varanasi para realizar algumas oferendas à nossa linhagem, tive a chance de meditar um pouco num dos *ghats* de cremação, onde são queimados centenas de corpos por dia. Para os adeptos do hinduísmo, Varanasi é uma cidade sagrada onde eles desejam estar no final das suas vidas, para serem cremados em grandes piras a céu aberto. E foi em um desses locais de cremação que eu meditei.

Ao meu redor havia corpos de crianças, jovens, adultos e velhos. Isso me trouxe a lembrança de que o corpo tem uma duração muito limitada nesta nossa passagem. Dentro do meu sistema de crença, que inclui a noção de reencarnação, se você não lembrar de quem é, terá que voltar em outro corpo e recomeçar tudo de novo. O ciclo de renascimento e morte somente é interrompido quando você se lembra de si mesmo, quando você se reconhece como uma manifestação divina. Enquanto isso não acontece, você continua preso ao *karma*. Por isso, toda a sua energia deve ser focada na percepção da sua realidade objetiva, maior e ampliada, de que você é uno com o todo. Essa é a meta da encarnação. Mas acredito que até mesmo aqueles que não compartilham a minha visão a respeito da encarnação irão concordar que lembrar-nos de quem somos e perguntar-nos o que estamos fazendo aqui é uma etapa fundamental do processo evolutivo, mesmo havendo apenas uma

única existência neste planeta.

REDIRECIONANDO SUA ENERGIA PARA DEUS

Já que estamos falando sobre o corpo, é importante compreender um pouco mais sobre sua influência em nossas vidas. Em primeiro lugar, é preciso lembrar que a natureza do corpo é o desejo. O corpo deseja porque precisa reafirmar sua vida, e essa reafirmação acontece através do estímulo dos sentidos. Portanto, o desejo estimula os sentidos e, por consequência, agita a mente.

A natureza do desejo é desejar. O desejo alimenta o desejar e isso se transforma em um buraco sem fundo, que nunca acaba. Estando identificado com o corpo, o ser humano faz uso do desejo para reafirmar a noção de que está vivo. Nesse contexto, não desejar significa a morte.

Os sentidos podem ser estimulados de muitas maneiras, não somente através de coisas palpáveis, mas também de coisas mais sutis. Somos estimulados não somente através da audição, da visão, do toque, do paladar e do olfato, mas também através das brigas, discussões e disputas. Você pode estar viciado nesses estímulos, o que pode ser extremamente destrutivo. E às vezes pode não perceber que seu corpo também está envolvido e interessado nessas atividades, que aparentemente são apenas mentais e emocionais.

Somos uma coleção de hábitos ambulantes. Passamos a vida repetindo padrões de comportamento condicionados e, muitas vezes, negativos. Nossa única chance de interromper essa repetição é através da desidentificação com corpo e, consequentemente, do fim da compulsão por desejar.

Falamos sobre como escapar da identificação com o corpo. Em primeiro lugar, precisamos trabalhar para ampliar nossa percepção, através da auto-observação e das práticas que nos ajudam a ancorar a presença. Dessa forma também ampliamos nossa consciência a respeito do mistério da vida e do milagre da existência. Esse deve ser o seu foco. Procure não se esquecer do propósito da sua vida e não desperdice seu tempo com o acúmulo de bens materiais. Ao deixar o corpo, você não levará nada, nem um grão de poeira. Nada daquilo que você acumulou permanece. O que fica são os seus *karmas* e a sua consciência.

Se puder focar na sua meta, você não perderá mais tempo com brigas, discussões e competições, pois estará ocupado com a prática da presença e da

lembrança de si mesmo. Com isso, você vai se libertando dos desejos e das correntes do *karma*. Vai se tornando um canal através do qual Deus manifesta seu amor.

Ao perceber que a consciência divina está presente em tudo, a sua intuição falará claramente dentro de você: “Faça isso”, “Vá até lá”. Dessa forma, cada ação se torna um movimento em direção à realização do projeto divino de despertar a consciência. Você se torna um raio de realização e sua vida se torna uma oração. Sua profissão, independentemente de qual seja, se transforma num veículo para a realização do propósito maior através da doação dos seus dons e talentos.

A realização desse projeto depende de cada um de nós. À medida que vai amadurecendo e se entregando ao amor, você se ilumina e se torna um trabalhador da luz, a serviço do despertar coletivo. Seu despertar alimenta o campo que facilita o despertar de outros seres.

23

Sanatana Dharma:
O caminho da iluminação

A valiosa herança espiritual da Índia é chamada de *Sanatana Dharma*, uma expressão que pode ser traduzida como “a verdade eterna” ou “o caminho da iluminação”. Existem ainda outras traduções para essa expressão, que muitos confundem com o próprio hinduísmo. Talvez devido ao fato de ter tantas nuanças de significado, ficou mais fácil se referir ao *Sanatana Dharma* como a religião da Índia. Mas é um erro pensar que o *Sanatana Dharma* é o hinduísmo ou que é apenas um dos aspectos da filosofia hindu. O *Sanatana Dharma* representa o propósito maior da existência, é a essência de todas as religiões. Em essência, a verdade é uma só.

Sinto que é importante compreendermos o significado real da palavra “religião”, pois ela pode ser usada para descrever coisas bastante diferentes. Eu costumo distinguir esse conceito em dois tipos de religião: uma delas é a “religião horizontal”, um fenômeno social criado pela mente humana com o objetivo de dar alguma direção para a entidade humana em evolução e para que seja possível viver amistosamente em sociedade. A outra é a “religião vertical”, aquela que traduz o verdadeiro significado da palavra religião, originada do latim *religare*, que é a reconexão entre a alma individual e a alma universal, o absoluto. A religião vertical é sinônimo de yoga, o caminho da iluminação ou a religião eterna. Esse é o próprio *Sanatana Dharma*. A religião vertical não se baseia em verdades emprestadas e não tem dogmas – é a religião que nasce da alma, da experiência do amor. Ela vai brotando conforme a sua consciência vai se expandindo. Quanto mais você expande sua consciência e ancora a presença, mais é capaz de perceber o sagrado da vida. É isso que eu chamo de religiosidade: a percepção do sagrado.

SABEDORIA PERPÉTUA

O *Sanatana Dharma* nos deixou muitos textos sagrados, incluindo verdadeiras joias do conhecimento. Entre elas está o *Ramayana*, um dos maiores textos épicos da Índia. O *Ramayana* conta a história do senhor Rama, um *avatar* do deus Vishnu, e de sua consorte Sita. Essa história revela muitos mistérios do processo iniciático. Ao ler esse texto sagrado, você identifica os personagens dentro de si e muitas chaves são transmitidas para que compreenda melhor seu processo de evolução espiritual.

Outra pérola do conhecimento é o *Bhagavad Gita*, a mais conhecida, reverenciada e citada escritura sagrada da Índia. Esse texto faz parte do grande épico *Mahabharata*, que é um dos mais importantes textos da literatura e da filosofia mundiais.

Bhagavan significa Senhor e *Gita* significa música, portanto traduzimos a expressão como “A Canção do Senhor”. Com seus cerca de 700 versos, essa canção descreve a conversa entre Krishna e o seu discípulo, Arjuna, na véspera da batalha de Kurukshetra. O Senhor Krishna é a encarnação de Vishnu, o mantenedor do Universo e uma das divindades mais adoradas no hinduísmo. Ele encarnou na época da grande batalha de Kurukshetra para ajudar a restabelecer o *dharma*.

Nos versos dessa conversa, o Senhor Krishna ensina a Arjuna como se tornar um *yogi* perfeito. Os ensinamentos chegam como uma resposta ao dilema de Arjuna sobre a necessidade de lutar contra sua família e seus mentores. Krishna afirma que Arjuna deve realizar o seu *dharma* como guerreiro e governante mergulhando fundo na pedra fundamental da filosofia do yoga e dos *Vedas*. O texto não somente guia o buscador da verdade através da complexa teologia hindu, mas também serve como guia prático sobre como viver uma vida equilibrada e atingir a libertação. Essas escrituras são bênçãos transmitidas para toda a humanidade. Estando pronto para recebê-las, você abre as páginas desses livros sagrados e, através delas, é tocado. Muitas respostas chegam e sua consciência se expande ainda mais.

Outro poderoso instrumento de expansão da consciência é o canto devocional. Esses cânticos fazem alusão a partes das histórias contadas nesses textos sagrados. Talvez em algum momento você se sinta atraído por essas mensagens, pois elas podem funcionar como setas no mapa da sua consciência, que gradualmente vai se expandindo até que você começa a

compreender o seu lugar no jogo divino, ou seja, a compreender o que você veio fazer aqui.

Eu trago essas referências pois sinto que as escrituras védicas do *Sanatana Dharma* nos ajudam a enxergar a realidade como ela é: um jogo, um grande teatro cósmico. Nesse jogo, nosso planeta funciona como um tabuleiro que tem como propósito nos oferecer a chance de experienciar a matéria. Muitos seres se sentiram atraídos por essa experiência e vieram conhecer esse aspecto da criação.

A Terra é uma escola de amor consciente, o que significa que você está aqui para aprender a amar. Talvez a melhor palavra não seja aprender, mas sim lembrar, lembrar que você é o próprio amor. Mas essa escola tem etapas. Primeiro você se apega à matéria e se deixa envolver pelo véu da ilusão. Você começa a criar *karma*. Esse apego cria um círculo vicioso que dá origem à falsa identidade e ao sofrimento. E finalmente o sofrimento é transformado através da lembrança da sua verdadeira identidade. É tudo um grande jogo, uma grande brincadeira.

Esses são mistérios divinos cujas respostas permanecem desconhecidas até o momento em que nos permitimos chegar ao centro do mistério – o coração. Ele é o núcleo da sua interioridade. É onde estão todas as respostas.

APRENDENDO A DESLIGAR O RÁDIO

Entrar nesse jogo de forma consciente demanda muita atenção. Como já vimos antes, é preciso aquietar a mente.

Ao longo de nossa evolução fomos adquirindo determinados poderes e capacidades. Um desses poderes é a mente. Porém são raros os seres humanos que conseguem usar esse instrumento de poder de forma sábia e adequada. Normalmente, é a mente que usa o ser humano. Para aprender a utilizar o poder da mente a favor da evolução é necessário ter disciplina e muita paciência.

No Novo Testamento, essa conhecida escritura sagrada cristã, a mente é simbolizada pelo burro. Ao observar o comportamento desse animal no seu dia a dia, é possível compreender essa relação. Quando o burro empaca, não há o que faça com que ele saia do lugar. É realmente muito difícil fazê-lo sair dessa paralisia. O mesmo acontece com a consciência que está fixada nos pensamentos. Ela se esquece de que isto é um jogo com o objetivo de nos

despertar.

Mas o que é a mente? É o lugar onde estão armazenados os pensamentos? É uma entidade? Ou é somente um fluxo de pensamentos? Essa é uma questão importante a ser compreendida para que você possa aprender a lidar com a mente. Não existe uma entidade mente onde os pensamentos estão guardados. O que existe é um canal, uma passagem, um centro de peregrinação, por onde passam os pensamentos. A mente é somente um veículo. É como se fosse o seu peão no tabuleiro do jogo. Algumas vezes você gera pensamentos, mas, na maioria das vezes, a sua mente está apenas dando passagem a pensamentos que já existem. Deixando de se identificar com a mente, você pode transformar os pensamentos que geram o sofrimento.

É muito raro que alguém realmente produza alguma coisa, um pensamento, uma ideia. O ser humano acha que escreve um livro, que constrói uma casa ou que compõe uma música, porém tudo isso somente passa por ele. Sem a presença, não é possível criar nada, porque a criação é resultado do fenômeno da união entre as polaridades feminina e masculina dentro de você, um encontro que só acontece quando o rádio está desligado, ou seja, quando a mente silencia. Do contrário, você está sendo movido por forças inconscientes, pelas regras do jogo, você está dominado pelo script do teatro, acreditando que você é o personagem. Sem se dar conta, você está sendo levado para lá e para cá, vivendo a ilusão da autoria.

Sua tarefa é aprender a observar os pensamentos sem se identificar com eles. É jogar lembrando que isso é um jogo. Assim como ondas de rádio que viajam pelo ar, os pensamentos passam. Normalmente o seu rádio (a sua mente) está sintonizado em frequências múltiplas. A cada instante um pensamento diferente passa e você não tem o menor controle sobre esse movimento. São ondas de todos os tipos: tristeza, ódio, alegria, amor, posse. São infinitos pensamentos que, muitas vezes, transitam pela sua mente sem que você perceba. Assim, quando um pensamento de raiva passa, você fica bravo. Quando passa um pensamento de amor, você fica amoroso, e assim por diante. Você sintoniza aquela frequência, ou seja, você se identifica com aquele pensamento. Você se torna aquele pensamento e passa a vida inteira tentando resolver esse problema. O problema é a identificação, porque por meio dela a mente passa a usá-lo.

Portanto, é preciso aprender a tomar distância da mente para poder utilizá-la como um instrumento a favor da sua evolução. Enquanto a mente

estiver no comando, você continuará desperdiçando seu tempo e sua energia procurando encontrar uma forma de resolver o problema, embora bastasse mudar a frequência do rádio. Você pode até aprender a mudar de frequência, mas, se o rádio continuar ligado, você continuará suscetível a qualquer tipo de pensamento. Quando você se desidentifica da mente, você aprende a desligar e ligar o rádio na hora que quer e sintonizar na estação que quer. Os pensamentos só têm força porque você se identifica com eles. Quando você desliga o rádio, acabam as influências. Desligar o rádio significa colocar-se presente e praticar a totalidade na ação. Realizando essa prática, você descobrirá que não existem problemas. O que existe é a identificação com o pensamento.

O EQUILÍBRIO ENTRE A VIDA ESPIRITUAL E A MATERIAL

Nesse caminho que estou descrevendo, um dos grandes desafios do buscador espiritual é equilibrar a prática espiritual, o *sadhana*, sem perder a espontaneidade e sem deixar de viver as experiências materiais, sem se retirar do mundo. É desfrutar do jogo sem levá-lo a sério demais. Essa questão é ainda mais premente no caso dos buscadores que nasceram no Ocidente, pela força daquilo que no hinduísmo chamamos de *karma*. Na Índia, é muito comum que buscadores sigam para um *ashram* ainda muito jovens. Mas, nascendo no Ocidente, será preciso encontrar um equilíbrio entre a vida material e a vida espiritual. Isso não quer dizer que esse tipo de desafio não exista no Oriente, mas certamente se manifesta de outra maneira, pois, no Ocidente, o contraste entre a vida material e a vida espiritual é muito gritante.

O que eu vejo é que, quando você é tocado pelo divino, não tem mais volta. Por mais que o seu *karma* determine que você trabalhe em uma grande empresa e cuide de uma família, se você for tocado pelo mistério, será levado a encontrar uma resposta para essa equação. Certamente você encontrará uma forma de dar conta das suas responsabilidades e ao mesmo tempo meditar. Se o seu único tempo disponível for durante a madrugada, você vai dormir menos para poder se dedicar à prática espiritual. Você dorme menos e medita mais. Cada um tem seu tempo, mas esse fenômeno acontece naturalmente para todos. Esse direcionamento dos vetores da vontade fará com que haja uma revolução na sua vida. Ele fará com que você economize energia e isso irá acelerar seu processo evolutivo. Seus *karmas* começarão a se dissolver e

novas direções serão apontadas, mostrando outras formas de jogar o jogo da vida.

COMO FOI MINHA EXPERIÊNCIA, MEU CAMINHO

O caminho espiritual é cheio de desafios e estágios, aos quais tentamos dar nomes com o objetivo de ajudar o buscador da verdade a se localizar na jornada. Mas é importante salientar que esses estágios e nomes são apenas formas de mapear a consciência. Eles não definem a experiência real da caminhada. Mesmo o melhor dos mapas, o mais completo deles, não será tão rico quanto a experiência de percorrer o território que ele representa.

Em alguns momentos, é comum que nos sintamos perdidos no caminho. Pode ser que você já sinta que sua consciência mudou, que você conseguiu largar o ego e a falsa ideia de *eu* que está identificada com sua história e com sua personalidade. De repente você sente que não está identificado com nada: nem com as máscaras, nem com *o* eu inferior, mas também não se identifica com o Eu superior. Você consegue se observar no caminho, mas sente que ainda não chegou. Nesse momento você tem dúvidas e quer ajuda.

O observador é a manifestação mais próxima do Eu superior, mas ainda não é o Eu superior em toda a sua glória – é uma manifestação dele. Se você pode testemunhar sem se identificar com o transitório, certamente está no lugar certo. Então permaneça aí até que, pouco a pouco, possa receber a graça do seu Ser, que se manifesta através da voz da intuição falando dentro de você. Confie nessa voz. Você saberá quando ela surgir, porém fique atento para não começar a imaginar coisas. O processo que estou descrevendo é um fenômeno espontâneo, não tem nada a ver com as criações da mente e não pode ser forçado.

Se você tem um mestre, ele poderá ajudá-lo. Ao perceber a identificação com a mente, volte a atenção para o mestre, pois assim você conseguirá retornar para o espaço da observação e resgatar a presença novamente. Essa foi a minha experiência: durante algum tempo, quando me via identificado com o jogo da mente, com o corpo ou algo de natureza transitória, eu olhava para o meu mestre e lentamente a presença voltava.

Durante anos me dediquei ao *jñana yoga* e também ao estudo da psicologia como uma ponte para o despertar. Esse conhecimento foi guiando meus passos até que eu pudesse compreender que todo o repertório adquirido

durante esse período foi para iluminar a entrega, pois somente a devoção possibilita o despertar. Em dado momento, pude me dedicar à prática da devoção e da meditação e de fato comecei a experienciar o *samadhi*. A graça me visitava, mas ia embora e eu voltava a me perder no jogo. Eu não sabia como voltar para aquele estado de paz e bem-aventurança. Eu estava seguindo o caminho guru-discípulo, um *sadhana* cujo ponto central é a entrega. Então eu estava grudado nos pés do meu guru, estritamente seguindo suas orientações. Isso me proporcionou a experiência da unidade algumas vezes, porém eu ainda não conseguia permanecer nesse estado.

Até que um dia, já desesperançado, sentindo uma grande angústia, eu me lembrei deste simples ensinamento do meu *guruji*: “Não importa onde você esteja, chame por Deus e Ele virá.” Então caminhei até a margem do rio Ganges, sentei-me e me pus a orar e meditar. Nesse momento eu tive uma profunda revelação: percebi que a minha busca frenética por Deus escondia uma fina camada de autoengano. Conscientemente, o meu maior desejo era a iluminação, mas, na verdade, ainda havia uma parte dentro de mim que não queria se iluminar e permanecia comprometida com o círculo vicioso dos pactos de vingança com o passado, ainda estava perdida no jogo.

Mergulhei nas profundezas do inconsciente e vi o meu “não” para Deus. Flagrei a intencionalidade negativa agindo dentro de mim. Foi quando uma canção, um pedido, emergiu das profundezas do meu Ser:

Um pedido agora eu faço,
Para eu poder renascer
E acordar realizado
Bem juntinho do poder.

Mãe Divina e Soberana,
Vós que tem todo o poder,
Ilumina a minha vida,
Vou eternamente agradecer.

Em resposta, eu ouvi a Ganga (deusa na forma do rio Ganges) falar dentro de mim: “Veja como sou livre, estou sempre fluindo e a nada me apego.” Nesse momento eu entrei novamente em *samadhi* e fui inundado pela

graça. Quando voltei dessa experiência e retornei ao estado ordinário de consciência, vi que o sofrimento queria tomar seu lugar novamente.

Percebi que existiam dois dentro de mim: um era verdadeiro e outro era falso. Dei uma grande gargalhada, porque me dei conta de que havia encontrado o caminho. Então fui até o quarto do Maharajji. No momento em que ele me viu, também deu uma boa gargalhada e disse: “Você é um guru e está livre para ensinar como quiser. Eu apenas lhe peço que guie todos para Deus.”

Sobre o autor



Sri Prem Baba nasceu em São Paulo. Estudou Psicologia e Yoga. Tornou-se discípulo do mestre Sri Sachcha Baba Maharaj Ji, da linhagem indiana Sachcha. Como líder humanitário e mestre espiritual, fundou o movimento global Awaken Love com o propósito de restabelecer e elevar os valores humanos para despertar a consciência amorosa. Ele divide seu tempo entre o Brasil e a Índia, onde ministra cursos, oferece palestras e retiros. É autor de *Propósito* e *Flor do dia* – uma compilação das mensagens de sabedoria distribuídas diariamente para milhares de pessoas e traduzidas para vários idiomas –, ambos publicados pela Sextante em parceria com a Editora Dummar.

Acesse: http://www.sriprembaba.org

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

 www.sextante.com.br

 facebook.com/esextante

 twitter.com/sextante

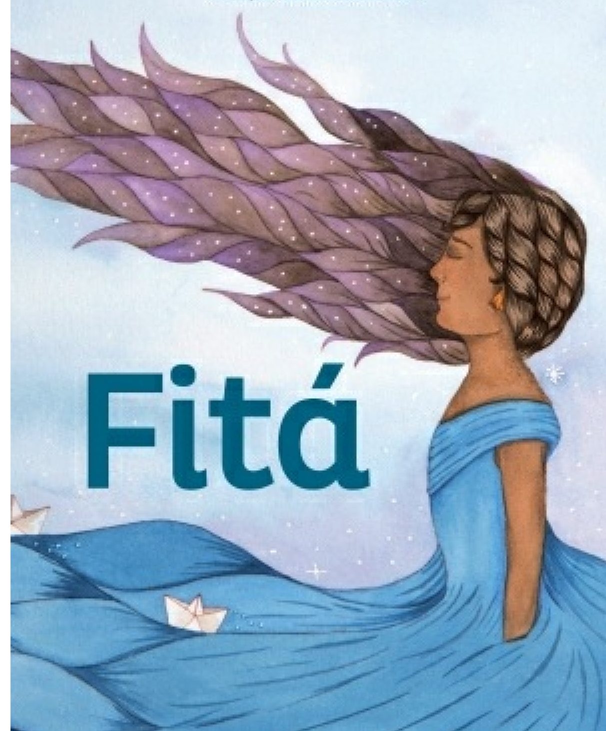
 instagram.com/editorasextante

 skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta se cadastrar diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@sextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br

Sumário


Karla Tenório e Padmini
Ilustrações: Duda Coutinho
Fitá

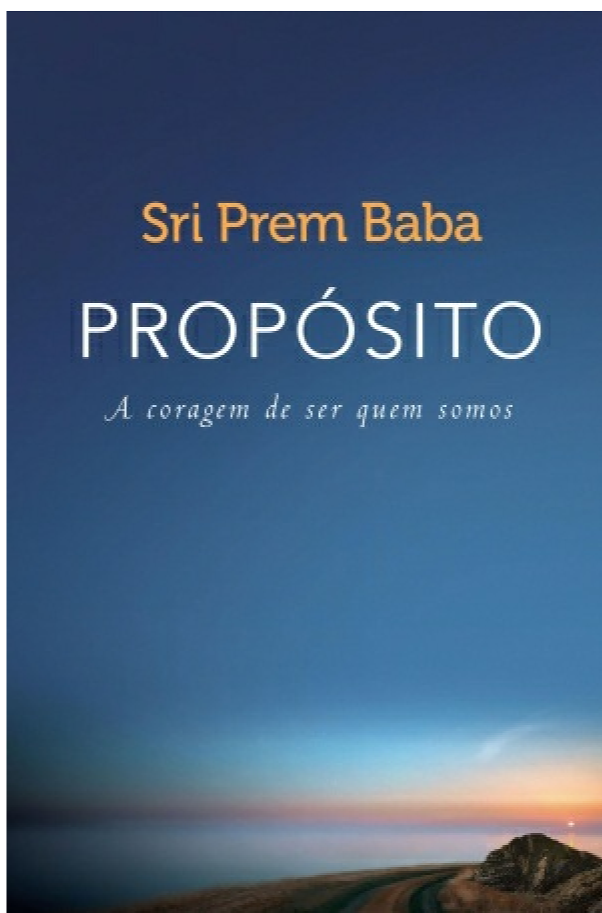
Fitá

Tenório, Karla
9788543106410
40 páginas

[Compre agora e leia]

A luz das estrelas,o encanto das sereias.A grande aventura de Fitáem busca de seus sonhos,atrás de seu propósito de vida.Fitá é a história de uma estrelinha que queria realizar o desejo de seu coração... Sem saber que seu maior sonho era algo que ela já possuía.Dedicada a Sri Prem Baba, mestre espiritual e autor de Propósito, esta obra é assinada pela atriz e voluntária do movimento Awaken Love, Karla Tenório, e pela escritora Padmini. As belas ilustrações são de Duda Coutinho.Um livro infantil com um significado mais profundo do que podemos imaginar.

[Compre agora e leia]


Sri Prem Baba
PROPÓSITO
A coragem de ser quem somos

Propósito

Baba, Sri Prem
9788543104515
160 páginas

POR QUE EXISTIMOS?QUAL É A NOSSA MISSÃO DURANTE ESTA VIDA?Em Propósito, Sri Prem Baba expande o diálogo amoroso a que sempre se propôs, abordando temas que têm a ver com os anseios mais íntimos do ser humano.Aqui o leitor vai vislumbrar o horizonte de um trajeto precioso que o levará ao interior de si mesmo. Quando chegar ao seu destino, encontrará o Propósito de sua existência. Essa viagem será vigorosa, transformadora e única, mas poderá ser realizada com serenidade.Sri Prem Baba é um mestre em ensinar o caminho do amor que renova os fundamentos da existência e pode alterar os rumos da vida pessoal e coletiva. O líder humanitário afirma que "não somos uma gota d'água no oceano", pois "o amor nos faz ser o próprio oceano". Também explica que a paisagem interna deverá ser esquadrinhada para que possamos discernir amorosamente qual é o nosso papel no mundo.O livro está dividido em sete partes. Ao longo das seis primeiras, que tratam do nascimento à transcendência, o leitor encontrará as coordenadas para fazer a própria viagem interior. Na sétima, aprenderá as chaves práticas que vão guiar suas descobertas rumo ao despertar do amor.


Sri Prem Baba
Flor do Dia
Mensagens de amor
e autoconhecimento

Flor do Dia

Baba, Sri Prem
9788543104454
144 páginas

Compre agora e leia

O Flor do dia é um projeto de mensagens de autoconhecimento encaminhadas diariamente por e-mail e publicadas nas redes sociais para milhares de pessoas em todo o mundo. As flores têm sido enviadas todos os dias desde 2009 e, atualmente, são traduzidas para mais de cinco línguas.Este livro que você tem em mãos é o resultado de uma seleção de 126 mensagens do escritor e líder humanitário Sri Prem Baba, criador do movimento internacional Awaken Love.Cada uma delas transmite amor, conforto, paz, serenidade e leveza.Flor do dia é uma porta para o autoconhecimento.

Compre agora e leia


EDUARDO ELIAS FARAH
MINDFULNESS
PARA
UMA VIDA
MELHOR
Inclui um capítulo de Sri Prem Baba sobre
meditação e espiritualidade

Mindfulness para uma vida melhor

Farah, Eduardo Elias
9788543106182
192 páginas

Compre agora e leia

TÉCNICAS DESCOMPLICADAS PARA VIVER COM ATENÇÃO PLENANesse livro, o consultor e instrutor de mindfulness Eduardo Farah apresenta técnicas descomplicadas para aumentar o foco e a clareza mental, reduzir o estresse e a ansiedade, mostrando os efeitos positivos que a prática de mindfulness/meditação traz no dia a dia.Abordando os benefícios da atenção plena na empresa, no desempenho profissional, nos relacionamentos, na sexualidade, no autoconhecimento e no bem-estar, ele mostra como desligar o piloto automático e tomar consciência de nossos sentimentos, pensamentos e reações.Com um capítulo especial de Sri Prem Baba sobre meditação e espiritualidade, você verá como direcionar a atenção de maneira consciente e construir as bases de uma vida mais significativa, amorosa, gratificante e feliz.Você também vai aprender a:• Reforçar sua capacidade de realização e administração do tempo• Fortalecer os relacionamentos por meio da percepção ampliada e da compaixão• Intensificar o vigor, o engajamento e a espontaneidade• Inspirar a inovação, a liderança, o trabalho em equipe e a ética"A meditação é um instrumento que possibilita a expansão da consciência amorosa. Ela é a base para a percepção da realidade espiritual da vida e, portanto, para uma vida baseada no amor." – Sri Prem BabaINCLUI UM CAPÍTULO DE SRI PREM

BABA SOBRE MEDITAÇÃO E ESPIRITUALIDADE

GLORIA ARIEIRA

O yoga que conduz à plenitude

Os Yoga Sūtras de Patañjali





O yoga que conduz à plenitude

Arieira, Gloria
9788543105222
304 páginas

Os Yoga Sūtras de Patañjali são um texto seminal da tradição dos Vedas, os livros sagrados da cultura hindu. Compilados há mais de 2 mil anos, seus aforismos ainda hoje são a base para uma visão do Yoga não como uma simples prática, mas como o meio para alcançar a maior realização humana: o autoconhecimento que leva à felicidade.Com O yoga que conduz à plenitude, a professora Gloria Arieira faz uma tradução comentada desse texto milenar à luz de Vedānta – um ensinamento que vem sendo transmitido de mestre a discípulo desde tempos imemoriais e cuja premissa básica propõe que você mesmo já é a plenitude que está buscando.Segundo a tradição védica, tanto Yoga quanto Vedānta são necessários para a liberação. Enquanto Vedānta é o conhecimento do Absoluto, Yoga é o estilo de vida que conduz a ele, preparando a mente para o autoconhecimento e para a solução do problema fundamental humano, que é a visão de si mesmo como alguém inadequado e limitado.Através dessa obra você terá a chance de apreciar o ensinamento de Śri Patañjali, essencial para a compreensão profunda da mente, dos obstáculos que ela impõe ao crescimento pessoal e das possíveis estratégias para lidar com eles.

Compre agora e leia